

いぶき

Public Relations

2

2015年2月
No. 110



会館前広場を早朝ウォーキング！

ウォーキングは、だれもが気軽に楽しくできる運動です。運動が苦手という人でも、いつでも、どこでもできます。生活習慣病、認知症等の予防にもいいと言われています。

勤労者福祉協会では、ウォーキングによる健康づくりを広めるため、昨年11月に、横浜市の「ウォーキングポイント事業」の歩数計リーダーを寿町総合労働福祉会館の3階図書室受付に設置しました。参加登録された方はぜひ利用してください。まだ参加されていない方には、申請書をお配りしています。参加すると市から歩数計がもらえます。

寿地区周辺には、港、中村川・大岡川、山手、本牧など歩いて楽しい所がいっぱいあります。毎日のウォーキングで足腰をきたえ、気分すっきり。レッツ・ウォーク！

寿に咲く花を知ろう

まちの花

シクラメン（第三港館）



燃え盛るかがり火の様な姿からカガリビバナとも。寿の冬空を美しく照らしてくれているようです。

カレンダー

2015, February

	SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
2 がつ	1 (休)	2 ㊦ ㊧ 豆まき大会 会館前広場 10:00 ~	3	4	5 ㊦	6	7 (開)
(休) …会館休館日 (開) …土曜開館日	8 (休)	9 ㊦	10 ☆料理教室	11 (休) 建国記念日	12 ☆映画クラブ	13	14 (休)
㊦ サロン 木楽な家 3階 11時~ ㊦ 昼食会 木楽な家 3階 11時半~ 料金: 200円 ☆高齢者事業	15 (休)	16 ㊦ ㊧	17 ☆輪投げ	18 ☆ぼっちゃ	19 ㊦	20	21 (開)
ぼっちゃ 囲碁将棋 輪投げ 木楽 3階 13時半~ カラオケ 木楽 2階 13時半~ 映画クラブ 会館 3階 13時半~ 料理教室 なごみの里 10時半~	22 (休)	23 ㊦ ☆囲碁・将棋	24 ☆バスハイク	25	26 ☆カラオケ	27	28 (休)
	1 (休)	2	3	4	5	6	7 (開)

2月の技能講習 受付締切日

2日(月) パソコン
17日(火) 車両系整地掘削

定員になり次第締め切ります
寿労働センター 技能講習班
TEL: 045-662-5862

編集後記

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。春の足音が聞こえてくるまでもう少しの我慢です。

*先月号のクロスワードの答え
ハツモウデ (初詣)

ナンプレ (NumberPlate)

	3	6	1					5
5		7	3		2	1	4	
	1			5		3	9	7
			8		3			
	4	5				7	6	
			7		5			
3	8	4		7			1	
	5	1	4		9	8		2
7					8	6	3	

■ルール

1. あいているマスに 1~9 の数字のどれかを入れます。
2. タテ列 (9 列あります)、ヨコ列 (9 列あります)、太線で囲まれた 3 × 3 のブロックのどれにも、1 から 9 までの数字が 1 つずつ入ります。
3. 数字が全部埋まったら終了
図書室受付で答え合わせ！
正解なら景品がもらえます！

*ナンプレは 2005 年にイギリスから世界にブームが広がり、数独 (SUDOKU) 等の愛称で親しまれているパズルです。



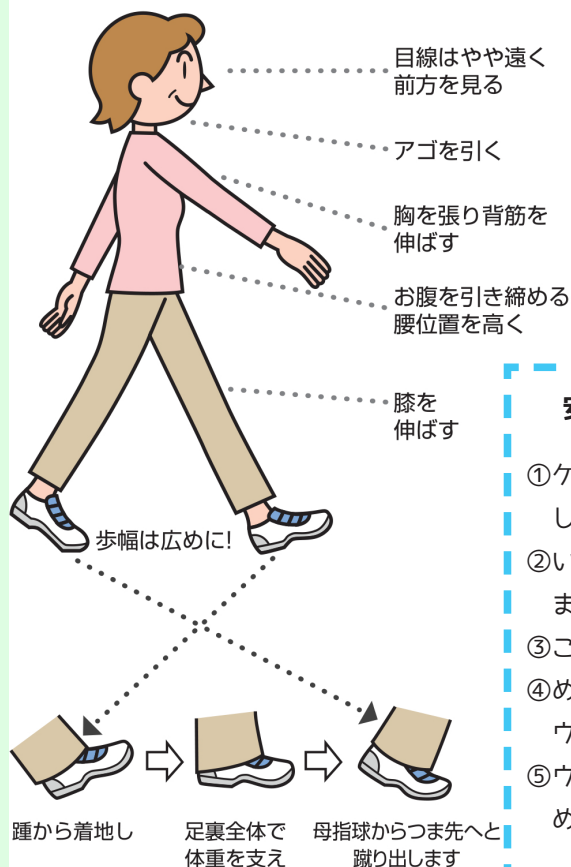


特集

合言葉は

レッツ・ウォーク! ~ウォーキングを始めよう!~

ウォーキングの姿勢(フォーム)



安全に行うためのポイント

- ①ケガ防止のため準備運動をしましょう!
- ②いつもより少し早いペースで歩きましょう!
- ③こまめに水分補給をしましょう!
- ④めまい、吐き気等不調を感じたらウォーキングを中止しましょう!
- ⑤ウォーキング後は、疲労回復のためストレッチをしましょう!

*参考 横浜市「濱ともウォーキング」、中区「てくてくウォークガイドブック」

病気予防のめやす

*中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

1日平均 2,000 歩

寝たきり予防



1日平均 5,000 歩

要介護、認知症、心疾患、
脳卒中の予防



1日平均 8,000 歩

動脈硬化、骨そしょう症、
ロコモコティブシンドローム*、
高血圧症、糖尿病の予防

*骨、関節、筋力等の運動器の障害による
歩行機能低下



中土木事務所からのお知らせ

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ



【下水道編】

日頃から下水道工事にご理解・ご協力いただき感謝を申し上げます。下水道管の再整備工事は、当該事業の一環として平成 24 年度から順次施工しており、平成 26 年度の下水道工事につきましては年度内(3月まで)に無事完了する予定です。

平成 27 年度も引き続き、新しい下水道管の再整備工事が計画されております。工事の際は、事前に工事のお知らせをさせていただき、ご迷惑にならないよう努めてまいりますので、今後とも地域の皆様方のご理解・ご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】

環境創造局管路整備課 045-671-3570
中区中土木事務所 045-641-7681

だいちゃんからのお願い

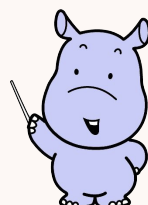
☆生ごみや油は、下水道に流さないでください

台所の排水は水再生センターできれいにしてから川や海に流しますが、生ごみや油を流してしまうと、下水道管が詰まりやすくなったり、処理しきれずに川や海の水質が悪くなってしまう。生ごみを水切り袋に入れたり、余った油はふき取るなど、そのまま流さないようにお願いします。

☆雨水ますに、ごみやたばこの吸いがらを捨てないでください

道路の端にある雨水ますは、雨が降った時に道路が水浸しにならないように雨水を飲み込む大事なものです。ごみやたばこの吸いがらを捨てると雨水ますが詰まってしまう恐れがあるので、雨水ますに捨てないようにお願いします。

ちょっとした心がけに
ご協力をお願いします。



水環境事業キャラクター
かばの“だいちゃん”



新しい自分への一歩を 自己啓発教室の予定をお知らせします

*日時・会場は、会館・木楽の家等に掲示します

○2月「防災とカップめん+1品」

防災の心得を勉強し、いざという時に備えます。災害時避難のポイントや、図書室・娯楽室内での避難行動などについて学び、わが身を守る術を身に着けましょう！また、カップめんは便利ですがそれだけでは栄養がかたよります。何か一品加えて、栄養バランスを整えることができますので、この機会に覚えましょう！

○3月「ウォーキング講座」

スポーツ指導員が、ウォーキングの基本や気持ちよく歩くコツを手取り足取り教えます。

寿地区周辺には、たくさんのお見所があります。計画を立て、毎日気持ちよくウォーキングをしましょう！あなたの知らない見所を発見できるはずです。

★4月以降も魅力的な講座を企画します。これ！と思った講座に積極的に参加し、新しい自分を発見してください！

*（公財）寿町勤労者福祉協会では、1階受付に AED を設置しています

寿の行く年来る年 年末年始の様子

今回の年末年始もまた、寿地区では地域の関係団体や、ボランティアの方々などによる、様々な支援活動や、催し物が行われました。

寿公園では、12月28日からは医療等各種相談やパトロール、29日からは炊き出しが始まり、共に1月4日まで連日行われました。

また生活館では、芝居、カラオケ大会、将棋大会、新春お楽しみコンサートといった様々な催しも行われました。元旦は雪が舞い散る中、餅つきが行われ、つくたてのお餅2500食が配られました。地域は寒さに負けず、賑やかな新年を迎えました。



インフルエンザ、感染性胃腸炎（特にノロウイルス）…感染症に注意！

正しく手を
洗いましょう！

冬場はインフルエンザやノロウイルス等が流行します。正しい手洗いで予防しましょう！



1

石けんを泡立てながら手のひらどうしをよくこすり合わせる



2

両手の甲をこすり洗いする



3

指の間を洗う



4

親指と手のひらをねじり洗いする



5

指先・爪の間を洗う



6

手首を洗う

*参考：内閣府 厚生労働省 HP