

# いぶき

1

広報紙いぶき  
2017年  
1月号

第133号 2016年12月26日発行  
編集・発行/公益財団法人 寿町勤労者福祉協会  
〒231-0025 横浜市中区松影町2丁目8番地8  
TEL.045-662-0503 FAX.045-662-0238  
http://www.yokohama-kotobuki.or.jp



寿ライフ事業 関内駅清掃の様子



清掃終了前

## コラム

読者の皆さん、あけましておめでとうございます。

今年は酉（とり）年です。酉は鳥ですが、もともとは酒つぼを意味し、収穫した果実から酒を作るという行為に由来したという説があります。人に時を報せる動物。「とり」は「とりこむ」と言われ、商売などには縁起の良い干支（えと）でもあります。

当協会では昨年10月から中区役所から新たに「寿ライフ」事業を受託しました。寿地区で生活する方々を対象に、地域貢献型の社会参加・就労を支援する事業です。

上記の画像は寿ライフ事業で活躍されている参加者の方々の活気のある作業風景です。

寿ライフ事業では、寿地区を中心に屋外の清掃や公共施設などの簡単な修繕などを行う作業などを開拓し、地域とのネットワーク作りを行う事で参加者の社会参加・生活改善をきっかけとした就労等へのステップアップの支援を行っています。

酉年の今年はさらに成果を上げたいと思っています。

さて皆さんにとって今年はどうなる年になりますでしょうか。新たな一年も皆さんにとって良い年でありますように、協会職員一同心よりお祈り致します。

## からだを知ろう！ -健康のための体シリーズ-

### ○ノロウイルスとは？

手指や食品を介し、経口でウイルスに感染すると、激しい下痢や嘔吐、発熱などを症状とする感染性胃腸炎を引き起こします。潜伏期間は1日～2日。一般的には1～2日で回復します。しかし、抵抗力の弱い高齢者、子どもでは脱水症状等で重篤化、吐物を気管に詰まらせて死に至ることも。また、症状快復後でも1～2週間（まれに1か月）にわたり糞便中にウイルスを排出し続けます。二次感染にも注意が必要です。

### ○予防策は？

基本は手洗いです。調理・食事の前、トイレ後には石鹸と流水で十分に手を洗います。また、ウイルスは熱に弱いので、十分な加熱処理によって感染性をなくすことが出来ると言われています。

### ○ノロウイルスに感染したかなと思ったら

ノロウイルスを退治する作用を持つ薬はありません。治療の基本は脱水状態にならないように水分を補給することです。下痢止めはかえって回復を遅らせることがあり、使わないほうが良いとされています。医療機関に診てもらうことをお勧めします。

# 1月 2017 January

開 …会館（仮設）図書室多目的ルーム開室日  
休 …会館（仮設）休館日

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6	7 開
会館休館日 →						
8 休	9 休 成人の日 生活館休	10 生活館休	11 アレンジボウリング	12	13	14 休
15 休	16 生活館休	17 料理教室	18 スマイルゴルフ	19 映画クラブ	20	21 開
22 休	23 生活館休	24	25	26	27	28 休
29 休	30 生活館休	31	1	2	3	4

☑ サロンと昼食会  
☑ 昼食会  
木楽な家3階  
午前11時30分～  
料金200円

☺ ことぶきスマイル事業  
囲碁将棋  
アレンジボウリング  
スマイルゴルフ  
映画クラブ  
うたごえクラブ  
会館（仮設）  
3階多目的ルーム  
午後1:30開始  
料理教室  
なごみの里  
会館（仮設）2階  
午前10:30開始

☺ 料理教室  
新年はじめての料理教室。美味しい料理を、作ってワイワイ食べてガヤガヤ！メニューは来月のお楽しみ♪  
参加費300円。会館、木楽な家の募集用紙に名前を書いてください（人数制限有）。詳しくはスマイル事業担当まで（045-662-0503）

☺ 映画クラブ  
喜劇初詣列車  
長距離列車の車掌・上田新作は幼馴染の坂本美和子と偶然再会。彼女の行方不明の弟・研吉を探すことに。しかし妻の幸江が浮気をしていると勘違いし…。列車シリーズ完結篇。  
監督・瀬川昌治、主演・渥美清他。

☺ うたごえクラブ  
懐かしいあの歌、私たちの青春…歌が大好きなあなたの参加をお待ちしています！  
昭和50～60年代の、懐かしの演歌・歌謡曲・流行歌を、CDやギター生演奏と一緒に歌います。予約不要、無料。

寿労働センター技能講習募集のお知らせ 1月の技能講習の予定はありません。寿労働センター技能講習班 ☎ 045-662-5862



☆答えが分かったら図書室で景品をもらおう♪  
※景品はお一人様一点限り

### 前回の答え

文化祭  
(ブンカサイ)

① ☆	②		③ ☆
④			⑤
		⑥ ☆	
	⑦		
⑧			⑨ ☆

☆	☆	☆	☆
---	---	---	---

### 【タテのカギ】

- ①正月にお酒を飲むこと
- ②七草粥にも使われます
- ③箱根駅伝〇〇〇賞
- ④「〇〇〇さんま、中村玉緒のお年玉あんたの夢叶えたらかスペシャル」
- ⑤イタリア語です。日本語に訳すと「羨望」
- ⑦未来の反対語

### 【ヨコのカギ】

- ①正月の特別な料理
- ④2017年の干支
- ⑤1年の〇〇を落とす
- ⑥年末年始はこたつで、のんびり食べます
- ⑦カラシナの種子を粉にした黄色い香辛料
- ⑧昔ながらのお正月の遊びのひとつ〇〇揚げ
- ⑨他人の言動に対し大声で非難や冷やかしの言葉を浴びせること

# 寿の 年末年始

○…開館・室日 ×…休み

	2016年				2017年				
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	7日(土)
会館 (診療所、図書室、多目的ルーム)	○	×	×	×	×	×	×	○	○ ※診療所は×
寿生活館	○	○	○	○	← 寿冬まつり →			○	○
木楽な家	○	○	○	○	○	×	×	○	○
福祉プラザ相談室	○	×	×	×	×	×	×	○	×

<b>寿冬まつり</b> ※予定は変更される可能性があります。ご了承ください。 <b>【問い合わせ】</b> 事務局高沢 Tel & Fax 045-641-5599	<b>バザー</b> 10時～	<b>学習会</b> 「薬物依存について」 11時～	<b>餅つき</b> 13時～ 寿公園	<b>カラオケ大会</b> 13時30分～ 生活館4階	<b>囲碁将棋</b> 10～15時 生活館3階	<b>新春お楽しみコンサート</b> 13時～ 生活館4階
	<b>炊出し</b> 16時～ 寿公園	<b>年越しそば</b> 15時～	<b>芝居</b> 「さすらい姉妹」 16時～ 生活館4階	<b>炊出し</b> 16時～ 寿公園	<b>炊出し</b> 16時～ 寿公園	
<b>各種相談 (医療・法律・生活・労働)</b> 寿公園						

## 教えてドクター！ ～認知症について～

寿町勤労者福祉協会診療所 鈴木医師に聞きました (毎週火曜日担当)

### 認知症はどんな病気ですか？

脳の血管が詰まったり、脳細胞が病的に変性したりして、脳が障害されます。すると知的機能が低下し続け、意識がはっきりしていないにもかかわらず、日常に支障をきたすようになります。認知症の発症です。

### どんな症状が現れるのですか

知的機能の低下の現れ方は、多彩です。忘れていくこと自体をも忘れてしまう「記憶障害」をはじめ、「今、ここ」がわからず、自身の現状を見失う「見当識障害」。いったん身につけた言葉を、理解し、話し、読み書きすることができなくなる「失語」や、目や耳などの感覚器に異常はないにもかかわらず、対象物を判別できない「失認」、麻痺もなく筋肉も動くのに、目的のある、まとまった動作を営めなくなる「失行」は、代表的な症状です。また、計画し順序立てたり、物事を組織化してまとめ、ある概念に抽象化したりといった、一連の「実行機能」も困難になります。

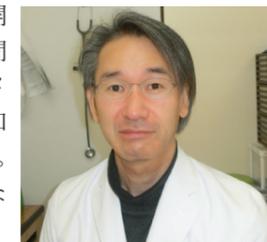
同じ話を繰り返し、道に迷って徘徊する。「物を盗られた」と騒ぎ、火にかけた鍋を焦がしてひと騒動を招く。やむにやまれずに至った、極北の姿です。「自分あるいは家族は、認知症ではなからうか」と案じる向きには、当診療所精神科の受診をお勧めします。

### 予防する方法はありますか？

脳の血管や脳細胞をいたわれば、認知症を予防できますが、残念ながら、「決定打」や「秘策」は、今のところはありません。世界中を見渡せば、認知症になりにくくなるかもしれない営みについて、医学的な知見も集まりつつあります。列挙してみますとー。

魚(サバ、ニシン、イワシ、マグロ、ニジマス、サケなど)を食べて、肉を控える。ビタミンCやE、ベータカロチン、フラボノイドといった物質を、サプリメントではなく、食物から摂る。緑茶を飲む。運動を習慣づける。また、少量から中等量のお酒をたしなむといったあたりは、意外でもありません。糖尿病や高血圧、喫煙や肥満を避けるのは、言うまでもありません。

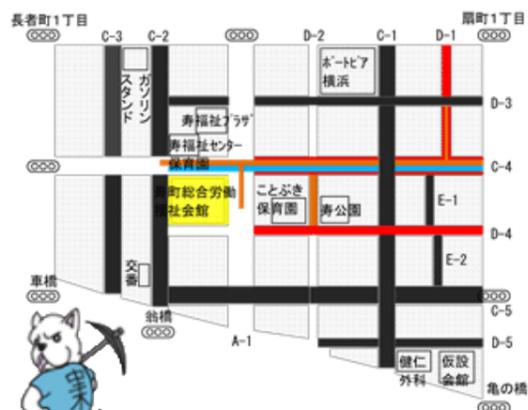
聞き慣れたことばかりで、拍子抜けしてしましましょう。翻って、こうした知見の一部を手玉に取って、得手勝手に好物のマグロばかりを食べたり、開き直って深酒をしたりする。巷間の甘言に弄されるまま、サプリメントや健康食品に飛びつく。認知症の予防どころではありません。常識的な養生に徹した、愚直な習慣に勝るものはありません。



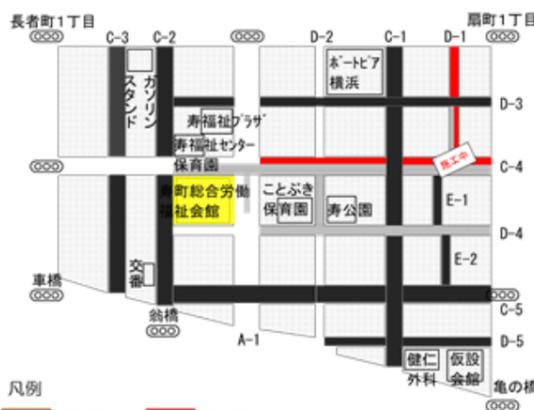
中土木事務所  
からのお知らせ

## 松影町・寿町周辺再整備事業のお知らせ

平成28年度 工事予定



工事進捗状況 (平成29年1月)



凡例  
 下水道 (Blue) 水道 (Red) 会館 (Yellow)  
 道路 (Black) 整備終了 (Grey) H28完了 (White)

- ・下水道工事は、平成28年12月に工事完了しました。
- ・今年度工事完了に伴い、地区内の下水道工事が全て完了しました！
- ・道路工事は、D-1, C-4路線のL形側溝を設置しています。

【問い合わせ先】

中区中土木事務所 電話 641-7681

日程	平成28年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
下水道												
水道												
道路												
建築												

## かんたんごはん

Vol.5 提供 中福祉保健センター 健康づくり係

栄養バランスのよい簡単レシピを、中福祉保健センター健康づくり係より、隔月でご紹介します！  
 (お問合せ先 045-224-8332)

### ～新年もあらたな気持ちで、健康づくり！～

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症が流行しています。今年も「1日3食しっかり食べる」を心掛け、病気に負けないからだ作りをしていきましょう。

普段の食事で、野菜などの副菜や魚類が不足している方が多いので、今回は缶詰とカット野菜で作れるお鍋をご紹介します。

材料をそろえるだけで作れる鍋は、栄養バランスもとやすく、体もあつたまります。いろいろな食材でご自分のオリジナル鍋にアレンジしてみてください！

### さばのみぞれ鍋

【材料】(1人前)

- ①さば水煮缶 1缶 **主菜**
- ②豆腐 小1パック **主菜**
- ③カット野菜(鍋用) 副菜 1/2パック
- ④きのこ 1/2パック **副菜**
- ⑤大根 3センチくらい **副菜**
- ⑥わかめスープ 1袋
- ⑦お好みで、ポン酢、七味、ゆずこしょうなど

### 作り方

- ①どんぶりに、野菜とほぐしたきのこ、さば缶(汁ごと)、豆腐、大根おろし、わかめスープを入れます
- ②ラップなどでふたをし、電子レンジ(500wの場合)で約5～6分加熱!

ふたをして5～6分!

※お餅やうどんを入れてもおいしいです