



いぶき

6

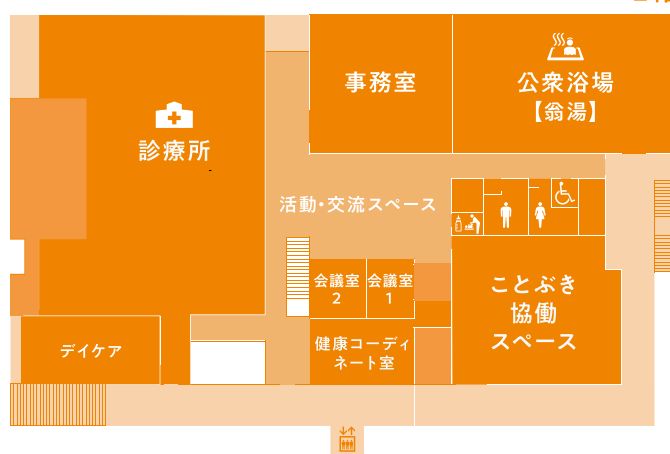
2019年6月
No.162



1階



2階



横浜市寿町健康福祉交流センター

寿地区の保健医療の充実と、寿地区の住民をはじめとする市民の健康づくり、介護予防、自立した生活の支援、生活環境の向上、社会参加の促進や市民相互の交流を深めることなどで、福祉の向上に寄与するために設置された施設です。多目的室、調理室、作業室、ラウンジ、図書コーナー、診療所、精神科デイケア、健康コーディネート室、活動・交流スペース、公衆浴場、ことぶき協働スペースなどを利用できます。休館日：毎月第4日曜日。

～健康づくり講座～

『自分のからだを振り返ろう！』

～講座内容～

- ◆「検査結果の見かたを知って、自分の体の状態を確認しよう！」
～保健師の話しとまとめ～
- ◆「お口のお手入れで病気を予防しよう！」
～歯科衛生士の話しとブラッシング実習～ ←歯ブラシのプレゼント付き！
- ◆「食事で生活習慣病を予防しよう！」
～栄養士の話しとかんたんな調理実習～ ←試食あります！

講師：中区 福祉保健センター 健康づくり係スタッフ

健康診断を受けた方、病院に受診している方で、血液検査の結果をお持ちの方は、持ってきてください。（最近のものがいい方は、以前受けたものでもOKです）

日時：令和元年 6月5日（水）
午後1時30分～午後3時30分

場所：横浜市寿町健康福祉交流センター
1階 多目的室、作業室、調理室（2部構成入れ替え制）

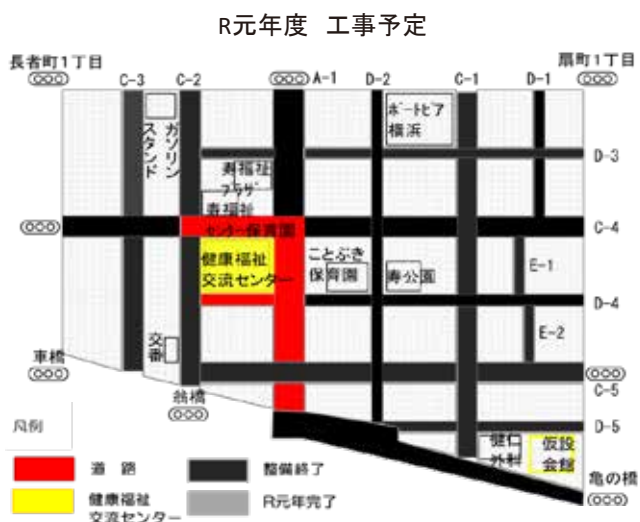
主催：公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会 Tel 045-662-0503

～申し込み方法～
横浜市寿町健康福祉交流センター1階
図書コーナーカウンター職員、または
下記電話にてお申し込み下さい。



無料！先着40名

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ



日程	令和元年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
道路工事												
健康福祉交流センター	新築	完成										



【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

・建築工事は、健康福祉交流センターの新築工事が完了しました！

・道路工事は、健康福祉交流センター周りの路線に着手する予定です。詳細な日程につきましては、沿道を中心に別途「工事のお知らせ」等でご案内します。

* 関係部署との調整により、今後道路工事の範囲を一部変更させていただく場合がございますが、ご了承ください。

『ネバネバ元気 どんぶり』

梅雨入りのこの時期は、体が湿度や暑さに慣れていないので、体温の調整がうまくいかず、熱中症になる方が多くみられます。食事と水分をしっかりとって、熱中症に負けない体づくりをしていきましょう。



食材をのせるだけ！
朝ごはんにもおすすめです

今回は主食・主菜・副菜が一度にとれる、栄養バランス満点のどんぶりレシピをご紹介します。

納豆や海藻の他、きのこ、オクラ、とろろ芋などのネバネバ食材。昔から滋養強壮に食べられていますが、最近ではネバネバの健康効果が科学的に明らかになってきました。

ネバネバ食材のパワーをもらって、本格的な暑さに向けて準備していきましょう！

材料（1人前）

納豆……1パック **主菜**

卵……1個 **主菜**

めかぶ（味付け）……1パック **副菜**

トマト缶……大さじ2 **副菜**

米飯……適量 **主食**

ごま油……小さじ1/2

しょうゆ……小さじ1

おろし生姜、かいわれ菜……適宜

～作り方～

1. どんぶりに米飯をよそい、めかぶ、トマト缶、よく混ぜた納豆、卵をいりどりよくのせ、ごま油、しょうゆを回しかける。

2. おろし生姜、かいわれ菜をちらして出来上がり！

◆納豆が苦手な方は豆腐に、生卵が苦手な方は温泉卵に変えても！

◆きざみ海苔やシソの葉をちぎって散らしても美味！

～熱中症予防4つのポイント～

◆栄養をとろう！……朝ごはんを含め、1日3食しっかり食べましょう。

◆飲み物をこまめに飲もう！……のどが渇く前に、時間を決めて水やお茶などをこまめに飲みましょう。

甘いジュースやアルコールは水分補給には適しません！

◆温度に注意！……高温多湿の室内は危険です！室温は28度を目安に、エアコンや扇風機を使用しましょう。

◆声をかけ合おう！……「水分とってる？」などお互い声をかけ合しましょう。



6月からのイベントは新センターで行います。
ぜひご参加ください！！
(場所は、表紙の下の方で確認できます)

6 2019 CALENDAR

休 休館日

☆ 書道クラブのお知らせ ☆

11日
(火)

毎回好評を得ている書道クラブ。6月からは新センターで開催します。

初心者の方も得意な方も大歓迎です。**道具は全てこちらで用意します。**

※事務所職員に声をかけるか、木楽な家2階に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。**(定員になりしだい受付終了 無料)**

【日時】6月11日(火)午後1時30分
～午後2時30分

【場所】横浜市寿町健康福祉交流センター
1階 作業室

☆ 映画クラブのお知らせ ☆

20日
(木)

午前の部 10時から「社長千一夜」

1967年(昭和42年)1月に公開された作品。
主な出演者は、森繁久彌、加東大介、小林桂樹、三木のり平、フランキー堺。

午後の部 1:30から「男はつらいよ 寅次郎純情詩集」

1976年(昭和51年)12月25日に公開された作品。
主な出演者は、渥美清、檀ふみ、倍賞千恵子、前田吟、京マチ子。

【場所】横浜市寿町健康福祉交流センター
1階 多目的室

新センターでの
第1回目です！

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27 生活館休館日	5/28	5/29	5/30	5/31 診療所休診日	1 交流センター 開所式 10:00 - 16:00 入場無料
2	3 生活館休館日 昼食会&サロン (木楽な家)	4	5	6 昼食会 (木楽な家)	7	8
9	10 生活館休館日 昼食会 (木楽な家)	11 書道クラブ (作業室)	12 アレンジメント (多目的室)	13	14	15
16	17 生活館休館日 昼食会&サロン (木楽な家)	18	19 スマイルゴルフ (多目的室)	20 映画クラブ (多目的室) 昼食会 (木楽な家)	21	22
23 (休)	24 生活館休館日 囲碁、将棋 昼食会 (木楽な家)	25	26	27 うたごえクラブ (多目的室)	28	29
30						

寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

	募集期間	受付選考日
パソコン基礎 (川崎)	6/10(月)～6/14(金)	7/5(金)
ビルクリーニング (横浜)	6/24(月)～6/28(金)	7/26(金)
大型特殊	6/17(月)～6/21(金)	6/25(火)
大型一種	6/24(月)～6/28(金)	7/2(火)

※募集期間に電話での申込が必要です。

※上記以外にも受講科目がありますので、詳細はお問い合わせください。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

① ☆	②		③	④ ☆
	⑤	☆		
⑦	☆		⑧	
⑨		⑩		
☆		⑪	☆	

【タテのカギ】

- ② 調査や研究すること
- ③ 物体に色を与えるものとなる物質
- ④ 今年はバッテリーに専念するMLBの日本人選手、大谷○○○○○
- ⑦ 夢や冒険などへの強いあこがれ
- ⑩ 数え年の70歳の称

【ヨコのカギ】

- ① 春の七草のひとつ
- ③ ライオン
- ⑤ 山の中の住まい、また、山の中に住むこと
- ⑦ 日本語に訳すと「低い」
- ⑧ いくつも重なったもの
- ⑨ 元祖国際派女優の、京○○○が5月12日に亡くなった
- ⑪ 何らかのことが実現するだろうと望みつつ待つこと

ヒント：6月より移転します！！



答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

前回の答え：シンゲンゴウ(新元号)

