



稽古の風景



8月24日 寿地区初★演劇体験講座が始まりました。  
3か月の稽古の後、12月1日の舞台発表を予定しています。  
ご興味のある方は、045-662-0503 へご一報ください。



## 健康コーディネート室通信 ～ 認知症と向き合う機会を～



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で、アルツハイマー病等認知症に対する理解を深め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的として、9月を「世界アルツハイマー月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と定めています。

日本では、認知症の患者数が2025年には700万人を超えるとされており、これは65歳以上のうち、5人に1人が認知症という計算になります。認知症は「誰もがなりうる」ので、自分には関係ないと思わないで下さい。そして、予防の考え方としては「認知症にならない」というよりは「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」と考える方が適切と言われています。

<認知症予防ポイント(厚生労働省 認知症施策推進大綱より)>

- (1) 運動不足の改善
- (2) 糖尿病や高血圧など生活習慣病の予防
- (3) 一人ではなく、みんなで一緒に過ごすこと



健康コーディネート室では、「最近物忘れがひどい」、「認知症予防って具体的にどうするの?」などといった相談も受け付けております。また、9月30日には杉山先生をお招きし、認知症講演会も企画しておりますので、ご興味のある方は是非お越し下さいね。講演会の詳しい情報は中面「認知症と向き合う」をご覧ください。

新センター  
紹介

# 多目的室の紹介 寿町交流センターでいちばん大きな貸室（定員 34 名）

体操・ヨガ・卓球、または会議・講座・研修等、  
幅広い用途にご利用いただけます。

活動団体の登録募集中！



## ～卓球台の一般開放しています～

月曜～金曜の**15時30分～17時30分**  
※センターの事業と重なる場合は休止します。

- ・ 利用料無料。ご利用には上履きが必要です。
- ・ ラケットとボールも準備しています。

どうぞお気軽にご利用ください♪

- \* 施設の利用には「団体登録」が必要です。団体登録には「区分」があり、予約開始日や予約枠数等に違いがあります。詳しくは045-662-0503 までお問い合わせください。

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

R元年度 工事予定



工事進捗状況(R元年.9月)



| 日程<br>工事       | 令和元年度 |    |   |   |   |   |    |    |     |     |     |   |
|----------------|-------|----|---|---|---|---|----|----|-----|-----|-----|---|
|                | 4     | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12  | 1   | 2   | 3 |
| 道路工事           |       |    |   |   |   |   |    |    | A-1 | C-4 | D-4 |   |
| 健康福祉<br>交流センター | 新築    | 完成 |   |   |   |   |    |    |     |     |     |   |

・道路工事は、11月頃より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。

・A-1路線の工事では、自転車駐車を設置を行う予定です。詳細な設置位置については、中土木事務所までお問い合わせください。

\* 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。



【問い合わせ先】 中区中土木事務所  
電話641-7681



# 講座 イベント

## 工芸クラブのご案内

このたび、スマイル事業に新たに「工芸クラブ」が仲間入りしました。季節にそったさまざまな作品を作ります。

### 【日時】

9月10日(火) 13:30から14:30

### 【場所】

寿町交流センター1階 多目的室

### 【参加方法】

木楽新家2階とセンター1階多目的室前に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。無料です。



# 講演会

## 認知症と向き合う

～その時あなたは何ができる?～

### 【日時】

9月30日(月) 16:00から18:00

### 【場所】

寿町交流センター1階 多目的室

### 【講師】

川崎幸クリニック院長 杉山孝博 医師

### 【参加方法】

寿町交流センター2階健康コーディネート室に直接来室するか、電話(045-662-0503)にてお申し込み下さい。定員50名、参加無料です。



# 講座 イベント

## 自己啓発講座のご案内

中スポーツセンターとのコラボ企画(ニュースポーツ)を開催します。ぜひご参加ください。

### 【日時】

9月5日(木) 13:30から14:30 ひばりエクササイズ

9月25日(水) 13:30から14:30 ラダーゲッター

### 【場所】

寿町交流センター2階 活動交流スペース、会議室

### 【参加方法】

事前申し込みは不要です。直接お越しください。無料です。

## 貸しコピー機を置いています。

寿町交流センター2階の活動交流スペースに、貸しコピー機を設置しました。ぜひご利用ください。

### 【料金】

モノクロ 10円/1枚

カラー 50円/1枚

(A4、A3、B4、B5対応)

### 【利用可能時間】

センター開館時間と同じ



かんたん  
ごはん

# Vol.16

## <超かんたん ミネストローネ>

レシピ提供、お問い合わせ先  
☎045-224-8332 中区健康づくり係

### 【材料】(1人前)

- 野菜ジュース(果汁が入っていないもの)もしくはトマトジュース……1本(200ml) **副菜**
- 冷凍ミックスベジタブル……大さじ4 **副菜**
- ハム……1枚 **主菜**
- コンソメ……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 粉チーズ……適宜
- オリーブオイル……適宜



野菜ジュースの応用レシピです。  
まぜてチンするだけ!  
温めても、冷やしてもGOOD!

### ～作り方～

- ① 器に、野菜ジュース、ミックスベジタブル、一口大にちぎったハム、コンソメ、こしょうを入れてよくまぜ、電子レンジで2～2分半加熱する。
  - ② お好みで、粉チーズとオリーブオイルをかけたらできあがり!
- ◆「食塩」入りの野菜ジュースは、コンソメの量を減らすなど調整してください。
  - ◆野菜に含まれるリコピンやカロテンなどの栄養素は、油と一緒にとると吸収率がアップします。



### ～ 野菜を手軽にとる工夫 ～

今回は野菜を手軽にとる方法のひとつとして、「野菜ジュース」をご紹介します。ジュースに加工することで、減ってしまう栄養素もありますが、カルシウムやリコピン、カロテンなど不足しがちな栄養素は、むしろ吸収率がよくなります。

また味もかなり飲みやすく、美味しく作られ、たくさんの種類が売られていますので、自分の「お気に入り」をみつけていきましょう。「野菜が足りないな……」と感じたときは、野菜摂取の補助として、上手に活用してください!

※果汁や砂糖が入った野菜ジュースは糖分が多いので、糖尿病など生活習慣病の方は野菜汁100%を選びましょう。

4日  
(水)

☆ 料理教室 ☆

お待たせいたしました。お待ちかねの料理教室のお知らせです。今回は「豚ロース肉の西京焼き風定食」を作ります。

【日 時】

9月4日(水) 午前10時30分～

【場 所】

寿町交流センター 1階 調理室&多目的室

【参加方法】

木楽な家 2階かセンター 1階多目的室前の申込書に氏名をお書きください。

(入場制限あり 参加費 300円)



☆ 頭脳クラブ ☆

9月は「頭脳クラブ」を開催します。クイズ、トランプ、かるた等で頭の体操をしませんか。

【日 時】

9月4日(水) 午後1時30分～2時30分

【場 所】

寿町交流センター 1階 多目的室

【参加方法】

木楽な家 2階かセンター 1階多目的室前の申込書に氏名をお書きください。(無料です)



|           |                                |                               |                     |                   |    |    |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------|----|----|
| 日         | 月                              | 火                             | 水                   | 木                 | 金  | 土  |
| 1         | 2<br>昼食会<br>&<br>サロン<br>生活館休館日 | 3                             | 4<br>料理教室<br>頭脳クラブ  | 5<br>昼食会          | 6  | 7  |
| 8         | 9<br>昼食会<br>生活館休館日             | 10<br>工芸クラブ                   | 11<br>アレンジ<br>ボウリング | 12                | 13 | 14 |
| 15        | 16<br>敬老の日<br>生活館休館日           | 17<br>生活館休館日                  | 18<br>スマイル<br>ゴルフ   | 19<br>映画クラブ       | 20 | 21 |
| 22<br>(休) | 23<br>秋分の日<br>生活館休館日           | 24<br>寿 de<br>健康クラブ<br>生活館休館日 | 25<br>書道クラブ         | 26<br>うたごえ<br>クラブ | 27 | 28 |
| 29        | 30<br>囲碁、将棋<br>昼食会<br>生活館休館日   | 1                             | 2                   | 3                 | 4  | 5  |

☆ 映画クラブのお知らせ ☆

19日  
(木)

午前の部 10時から「夜霧のブルース」

1963年(昭和38年)6月30日公開作品。

出演者は、石原裕次郎、浅丘ルリ子、岩崎加根子ほか。

午後の部 1時30分から「釣りバカ日誌9」

1997年(平成9年)9月9日公開作品。

主な出演者は、西田敏行、三國連太郎、浅田美代子ほか。

\* 予約不要・無料です。

【場所】 横浜市寿町健康福祉交流センター  
1階 多目的室

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    |
| ビルクリーニング<br>(川崎) | 9/24(火)～9/30(月) | 10/23(水) |

※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   | ⑥   |   |
| ⑦   |     | ⑧ ☆ |   |
| ⑨ ☆ | ⑩ ☆ | ⑪   |   |
| ⑫   |     | ☆   |   |

【タテのカギ】

- ② 刺身や唐揚げにするのも美味だが、甘い脂を堪能するのならやっぱり鍋!
- ③ 日本語で言うと「在庫品」「蓄え」
- ④ 7月30日に亡くなった、世界ランク1位にもなった競走馬、ディーブ○○○○○
- ⑥ 七宝の一つで、つやのある美しい青い宝石
- ⑦ お祭りのシーズンになると、威勢よく担ぎ町内を練り歩く
- ⑩ 基礎となる部分



答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

【ヨコのカギ】

- ① 花びらの付け根にある緑色の小さな葉のようなもので、花全体を支える役割を持つ
- ③ まじりけのないこと、純○○、生○○
- ⑤ 自身の伝記映画「ロケットマン」のモデルであるイギリスの歌手、○○○○・ジョン
- ⑧ 非常に素晴らしいさま
- ⑨ 数え年の70歳の称
- ⑩ 1から9までの掛け算表
- ⑫ 42年ぶりにメジャー制覇した女子プロゴルファー、○○○日向子

前回の答え：フウリン (風鈴)

