



# いぶき

2

2020年2月  
No.170

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙

## ウォーキングサッカーしませんか？

毎月第3月曜日 14:00 に、吉浜町公園で定期開催しています。ご興味のある方は、ぜひお越しください。



▲ 走っちゃいけません



ヨコハマスポート&カルチャークラブの伊藤さんが丁寧に指導して下さいます。

## 健康コーディネート室通信 ~ 出張健康相談 始めました! ~

“暖冬”とはいえさすがに冷え込んできました。健康コーディネート室に来室される皆様の血圧測定値をみますと、やはり少し高くなっているようです。寒さで血管が縮んでいるためです。外出する時は、帽子・マフラー（ネックウォーマー）・手袋など暖かな服装で出かけてくださいね。

さて、昨年6月オープンしてから、健康コーディネート室には毎日30人~40人の方々に来室されます。さらに、お住いのお部屋からあまり外出されない方にもお会いする機会をつくるため、帳場さんにご協力をいただき、簡易宿泊所にお邪魔して血圧測定をしたり健康についてお話を伺ったりする「出張健康相談」を始めました。お声をかけていただければ、簡易宿泊所以外の事業所などにもお伺いいたします。



日々の体調の変化や食事のとり方、ちょっと聞いてほしいことがある等々、お買い物や通院の帰りにでも、健康コーディネート室へ気軽にお立ち寄りくださいね。



# 特集

## 寿地区における介護事業の軌跡 ～住民の“今日”を支える～ 「特定非営利活動法人（NPO）訪問看護ステーション コスモス寿」の巻

コスモス寿は、介護保険法が施行されて間もない2002年4月に台東区に本部を持つNPO訪問看護ステーションコスモスの「寿分室」として開設された。（2009年にコスモス寿として独立）母体であるコスモスは、「山谷に関わりながら看護を！」の想いを持つ看護の仲間が立ち上げた。度重なる不況と高齢化により、かつての活気を失った労働者の街“山谷”に、保健・医療・福祉が十分行き届いていない現状を見かね、絆に乏しい人たちの命の重さに尊厳をもって応える看護を目指すことが使命と考えた。

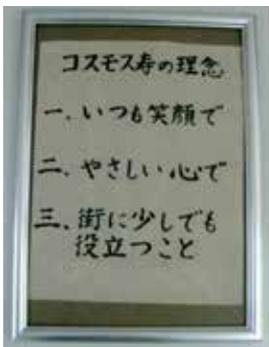
コスモス寿管理者の西村さんは、ことぶき共同診療所に1年勤務する中で、入退院を繰り返し、自立できない患者を診るにつけ、在宅の日常生活のケアのあり方に関心を持つようになり、「寿分室」立ち上げの動機になったという。



▲三溪園で利用者さんとお花見

現在のコスモス寿は、訪問看護歴が長い看護師4名と事務員1名が、寿地区内を中心としたエリアで、医療保険と介護保険を合わせて約50人を担当している。また、25前後の医療機関から依頼を受けている。利用者は、精神病、糖尿病、がん（人工肛門等）、リハビリテーションの必要な方々などで、治療が継続できる環境づくりに気を遣っている。

コスモス寿の職員のモットーは、①いつも笑顔で、②やさしい心で、③街のために少しでも役立つことであり、病気や障がいがあっても長年住み慣れた場所で自分らしく暮らしたい人たちが、毎日を安心して過ごせるようサポートしたい、ということ。西村さんは、情熱的な想いと活動を淡々と語り、最後には「情熱は擦り切れました」と茶目っ気を見せてくれた。



# 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



日程	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
健康福祉 交流センター	新築	完成										

\* 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。

- ・今年度の道路工事の範囲は、A-1・C-4路線に変更となりました。
- ・1月中旬よりA-1路線に着手しました。工事はL形側溝工を行っています。

### L形側溝工



舗装の補修をする前に、雨水等の排水施設である既存のコンクリート施設を壊し、新設します。

道路工事を施工し、皆様にはご不便おかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。



【問い合わせ先】 中区中土木事務所  
電話641-7681

# 公衆浴場

おトクな券の  
ご案内

## ◆ センター公衆浴場翁湯から

おきなゆ

～「高齢者優待入浴券」(65歳以上) 配布のお知らせ～

『翁湯』は、センター2階にある公衆浴場です。年4回(3月・6月・9月・12月の1日限定配布)、65歳以上の方に「高齢者優待入浴券」を配布します。

この「入浴券」は、3枚つづりで月1回150円で、入浴できる優待券(通常470円)です。次回配布日は、3月1日(4月から6月までの3か月分)。『翁湯』で受け取ることができます。先着順で、お一人様一枚、なくなり次第終了となります。住所と生年月日が分かる身分証明証をご提示いただく場合があります。



# イベント

毎月第4火曜日  
13:30～

## 寿 de 健康クラブ

寿の町に住む人達の心と体を元気にするために立ち上げたクラブです。

ラダー・テニスボール・タオル等を使った運動など、みんなで楽しく活動しています。

普段運動する機会がない方や運動が苦手な方でも、どなたでもご参加いただけます。

まずは見学だけでも大歓迎です。ぜひお越しください。



場所は、寿町交流センター  
1階多目的室です。  
※ 変更になる場合があります。

# 地域情報

ご参加ください!

## 寿 大・豆まき大会開催

日時: 2020年1月31日(金)

10時00分開始

場所: 寿町交流センター 広場



※ 雨天の場合、ラウンジにて行います。

## クリスマスツリー点灯式

12月13日(金)、寿町交流センターにてことぶき保育園と寿福祉センター保育所のよいこのおともだちとYSCCヨコハマスポーツ&カルチャークラブのサッカー

選手が来てくれました!

「サンタさんデー」

コトフキンちゃんも来てくれたよ!



# 正しい手洗い

インフルエンザやノロウイルスなどが流行する時期です。しっかり手洗いをして感染症を予防しましょう!

液体石けんと流水による手洗い



初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります  
First, wet your hands with water and apply enough soap



石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います  
Wash your palms while whipping soap well



手の甲を伸ばすように洗います  
Wash it to extend the back of your hand



指先・爪の間を念入りに洗います  
Wash your fingertips and under nails carefully



指の間を洗います  
Wash in between the fingers



親指をねじりながら洗います  
Wash while twisting your thumb



手首を洗います  
Wash your wrists



流水で石けん汚れを洗い流します  
Rinse off soap and dirt under running water



ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります  
Dry hands using a paper towel



洗い残しの起りやすい部位



出典: 辻 明良「微生物学・感染制御学」メチカルフレンド社

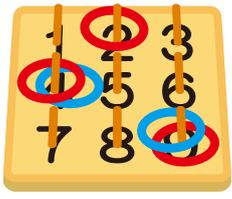


# ☆ 輪投げやっています ☆

12日 (水)

毎月のアレンジボウリングと合わせて、輪投げを行っています。場所は、センター1階多目的室です。

一人9本の輪を投げて、合計得点を競い合います。入った輪が一行に並ぶと、ちょっとした景品をプレゼントしています。ご興味のある方、腕に自信のある方、参加してみませんか？



# 2020 令和2年

# 2

休 休館日

日	月	火	水	木	金	土
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

# ☆ うたごえ大会のお知らせ ☆

27日 (木)

日時：2月27日(木) 午後1時受付開始  
場所：自治労横浜会館2階  
内容：予約不要、入場無料です。当日は、お楽しみ大抽選会があります。抽選にもれた方全員に、参加賞があります。

大抽選会  
あります！



# ☆ 映画クラブのお知らせ ☆

20日 (木)

**午前の部 10時から「座頭市の歌が聞える」**  
1966年(昭和41年)5月3日公開作品。  
主な出演者は、勝新太郎、天知茂、小川真由美、佐藤慶ほか。

**午後の部 1時30分から**  
「クレージー作戦 くだばれ！無責任」  
1963年(昭和38年)10月26日公開作品。  
主な出演者は、植木等、ハナ肇、谷啓、犬塚弘ほか。

**\* 予約不要・無料です。**

**【場所】 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

パソコン講習 募集受付期間は、2/20(木)までの随時

※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	☆

【タテのカギ】

- ② 埼玉県の中東部にある人口約5万2千人の市
- ③ ストレスが溜まると、少し高級なレストランに行き、〇〇晴らしをしています
- ④ 英語に訳すと「アイランド」
- ⑤ 天王洲〇〇〇は、東京モノレールと東京臨海高速鉄道の駅である
- ⑥ 食物に加えて、食欲をそそらせる、しょうが・からし等
- ⑧ 家財・商品などを安全に貯蔵するための建物

【ヨコのカギ】

- ① 愛称は「エースのジョー」、1月21日に亡くなった俳優の〇〇〇錠
- ④ それとなく知らせること、ほのめかすこと
- ⑤ 2020年の箱根駅伝の結果は、〇〇〇〇学院大学が2年ぶり5度目の総合優勝
- ⑦ おどしつけること
- ⑨ 全国高校サッカー選手権で優勝した静岡学園は、〇〇〇知良の母校



前回の答え：オトシダマ (お年玉)

答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

