



いぶき

9

2020年9月
No.177

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙

「寿 de 健康クラブ」

健康づくり講座 のなかでも人気の講座です。
毎月一回、運動指導の専門家を招き、市民の皆さんと一緒に運動をする機会をつくっています。

あなたも
参加しませんか？

センター2F 健康コーディネート室
へお問い合わせください。

毎月第3火曜日
13:30 ~ (予定)

無料



SPECIAL!!



〇〇さんと、
健康コーディネート室と



Case.006

第六回は よしださんと、たなかさんと、
やまださんと、**健康**づくり講座。

3人?よく
一緒にいるよ。
だから「いぶき」
クロスワードは
俺ら3人よれば
なんちゃらでさ
全問正解!
よしだ



そうそう! **健康**クラブ
の運動もね、ひとりじゃ
なくて皆でやるってのが
気持ちいいんですよ!
たなか

よく言うよ!
あと、血圧ね。
俺は毎日ばかり
に来てるんだよ。
一番乗りで! 笑
ありがとねえ。
やまだ

健康づくり講座



様々な無料体験講座を定期的に開催しています。
身体機能や認知機能の維持・向上から介護
予防を目指し交流の場も創出しています。



「寿 de 健康クラブ」の様子



3人もなかよく
参加してるね!



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～ ⑦ 配食サービス「時代や」の巻

街の真ん中、交差点の角、メインストリートに面した簡易宿泊所の1階に、配食サービス『時代や』がある。平成20年に社長の野山さんが立ち上げた。ひと時代前の雰囲気を彷彿とさせる独特の大きな看板が、一際店の存在感を表わす。

開業した当時、街はまだ荒々しさを残していて様々な苦労があった。西区生まれの野山さんだったが、小さい頃から遠目に恐れをもって見ていた寿地区に、事業の将来をかけて飛び込んだ。定食屋、夜間の飲食業、弁当の店舗販売などいくつかの形を経た後、交流のある帳場さんやヘルパーさんなどの助言もあって、現在の配食サービスという仕事にたどりつき、ようやく事業は安定軌道に乗るようになった。今でこそ大手が参入してきたが、当時は地元の店だけだった。

現在、社長を入れて5名の職員で、1日200食近い住民の配食ニーズにこたえるまでに事業は成長した。暑さ寒さによる影響を防ぐため、数人分作ったら即運ぶというピストン方式で、なるべく作り立ての食事を届けるように工夫している。本人からの依頼も多くなったが、主流は介護事業所や帳場さんからの注文だ。注文があればその日から届けることもできる。最初に注文者の個別ニーズ（アレルギーや好みなど）を本人や介護事業所などから聞いて献立を調整するほか、きざみ食、おかゆ、おじやなどに対応し、更に週に1回は麺類やカレーなどのメニューを取り入れ、利用者の健康や季節に応じた食欲などにこたえた献立に配慮している。こうした住民への愛着に満ちた小回りが最大の強みだ。取材に伺ったときは、ちょうどカウンターや机の上に作り立ての美味しそうなお弁当が整然と並べられ、利用者の夕飯の食卓に届けられるのを待っていた。

野山さんは、寿地区で悪戦苦闘している時期に両親をなくされているが、親しいヘルパーや訪問看護師などに相談し多くを学んだという。プロフェッショナル達との密度の濃い日々の関わりの中で、超高齢社会での配食サービスの役割やあり様も考えさせられた。『もうこの街から出られないでしょう。』とさわやかに笑ってくれた。

文：いぶき囀託記者 中路博喜（市民の会寿アルク事務局長、NPO 法人ことぶき介護ヘルパー）



▲「時代や」の店名の由来は、この街が河島英五の歌「時代おくれ」の歌詞そのままだったから、と野山さんが教えてくれた



▲ 整然と並べられて、いざ、食卓へ！

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

令和2年度 工事予定箇所



・今年度の道路工事は、新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言等の影響により、**工事予定箇所が変更となりました**。外周路線(亀の橋周辺、車橋周辺)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。

*関係部署等との調整により、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。

今年度も引き続き、道路工事を行います。皆様にはご不便おかけしますが、ご協力よろしくをお願いします。



日程 工事	令和2年度												
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
道路工事													外周路線等

【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

#おうちで作ろう



1分で作る！たぬき豆腐

作り方

- ①豆腐は分量を器に盛る。
 - ②豆腐の上にめんつゆをかけ天かすをのせる。
- ※歯ごたえを楽しめます！

材料 調理時間 1分 材料費 200円 (2食分)

絹豆腐 50円 天かす 100円 めんつゆ 50円



減塩対策アレンジ

素材の香りでめんつゆをかけすぎずに！
紅ショウガやネギをそえて
香りを楽しもう。めんつゆ
を減らしてみてください！



感染症対策アレンジ

食物繊維を取り入れて免疫力をアップ！
とろろ昆布とオクラを入れ
ボリュームアップ！
食物繊維も豊富に。



監修：田中淳子（管理栄養士／健康コーディネーター室）



自己啓発講座のご案内

9月より待望のY.S.C.C.（横浜スポーツ&カルチャークラブ）コラボ企画講座が始まります。

1回目は「まず、食べましょう！」。Y.S.C.C. 選手の栄養管理を行っている管理栄養士の岡田氏が講師の試食付きの栄養講座です。2回目以降も「睡眠について」「体の痛み予防」「伊藤式健康体操」と続きます。

また、4回すべての講座を受講すると記念品がY.S.C.C.から贈呈されます。



【日時】

毎月第2木曜日の午後1時30分～
2時30分。1回目は、9月10日です。

【お申し込み方法】

横浜市寿町健康福祉交流センター 1
階図書コーナー受付カウンター職員
に直接お申し込み下さい。

また、センター内はきっちりとコロナ対策を行っています。安心していらして下さい。皆様の参加をお待ちしております。

お帰りなさいお地蔵さん

会館の建替工事のため、青葉区の徳恩寺に移っていたお地蔵さんが、約4年ぶりに寿に帰ってきました。

8月15日午後、交流センター広場で開催された物故者供養の際に、お披露目となり来場者は懐かしそうに、お参りしていました。帰来に尽力された自治会の方は、「ほっとしたような、やさしい目をしている。帰ることがなくなって本当に良かった」と語ってました。

当日は、例年通り、徳恩寺の住職はじめ、同寺の関係の皆様がボランティアとしてカレーライスの炊き出しを行い、来場者に振舞っていました。



▲センター北側にあるお地蔵さん

敬老交流会 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の自治会、老人クラブ等の主催による敬老交流会は中止となりました。

☆ 工芸クラブのお知らせ ☆

30日
(水)

2020
令和2年

9

休 休館日

9月は、「紙ねんどでえんぴつ立て」です。貝がらで飾りを付けます！

コロナウィルス感染防止のため少人数制となります。(10名程度)

【日 時】

9月30日(水) 午後1:30～午後2:30

【場 所】

横浜市寿町健康福祉交流センター1階多目的室

【参加方法】

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)



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 アレンジ ボウリング & 輪投げ	10	11	12
13	14	15 寿 de 健康クラブ	16 スマイル ゴルフ	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 書道クラブ	24	25	26
27 (休)	28	29	30 工芸クラブ	センター内で行うイベントは中止になる場合があります。		

☆ 書道クラブのお知らせ ☆

23日
(水)

初心者の方も得意な方も大歓迎です。講師からの添削指導もあります。コロナウィルス感染防止のため少人数制となります。(10名程度)

【日 時】

9月23日(水) 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 多目的室

【参加方法】

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。

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
大型特殊	8/31(月)～9/4(金)	9/8(火)
ビルクリーニング	9/7(月)～9/18(金)	9/23(水)
大型1種	9/14(月)～9/18(金)	9/24(木)

※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 ☆			
	⑧			⑨
⑩ ☆			⑪ ☆	
⑫				

【タテのカギ】

- ×違いの答えです
- スギ○○○は、2月下旬ごろから3月にかけて飛散します
- 人形、○○ソク
- 遅れると収穫量は増えるが、熟しすぎて米の品質が悪くなります
- 満月を眺めて楽しむこと
- 上腕と前腕を繋ぐ関節

【ヨコのカギ】

- 働きすぎて疲れること
- 熱帯の海上で発生した熱帯低気圧のうち、最大風速(10分間)が17.2m/s以上となったもの
- のため、伝えておきますね
- 皮膚の内部、○○脂肪
- 下で、雨宿り
- 自分ひとりの力



前回の答え：カスイヨク(海水浴)

答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

