



# いぶき

3

2022年3月  
No.195

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙

## みんなで楽しく「寿 de 健康クラブ」



今年度は暑さにも寒さにも負けず、感染予防対策を心がけながら、1度も中止することなく実施しました。運動不足の方や、体力に自信のない方など、どなたでも参加できます。見学だけでも大歓迎です。申込不要、参加無料です。お気軽にご参加ください。

<開催日時> 原則第1火曜日・第3火曜日 13:30～14:30

## ぶらりことぶき

周辺散策 & 紹介コーナー

ことぶき周辺の色々な場所を紹介するコーナー。

今回はお弁当屋「ありがとう」をご紹介します。このお店は松影町3丁目にある三和物産ビル（「スーパーセイワン」と書いてあるのが目印です）の外で、月曜日から土曜日の午前10時から午後1時頃まで営業しております。

お弁当は日替わりですが、木曜日は「カレーライス」でした。お値段は400円です。

では早速いただいってみましょう。カレーにはニンジン、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉が入っており、ほどよい辛さと甘さがマッチして美味しいです。付け合わせの福神漬けも良い味出しています。あっという間に完食してしまいました。ごちそうさまでした。

皆さんもぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。





## 寿地区における介護事業の軌跡 ～住民の“今日”を支える～

### ②「企業組合労協センター事業団 横浜中部地域福祉事業所」の巻

横浜市寿町健康福祉交流センターの建物と広場を側面から見下す簡宿の2階に、デイサービスの「寿ワーカーズ」がある。日雇い労働者の街として生まれ、変遷を重ねて今に至る寿地区の歴史に因んだ命名のように感じられる。事業団は、数年前から自立支援事業を行うなど、寿地区とのかかわりを深め、今年も地域で講演会やゼロ円バザーを開催している。

デイサービス事業は、昨年11月にスタートしているが、開所から間もなく、まだ利用者が少ない現状にある。管理者の木下さんは、東京都内での介護や生活困窮者支援の仕事に長く携わって来られたそうだが、その中でも寿地区における介護スタッフの献身的な姿には率直に驚いたという。

デイサービスに、お風呂と食事は欠かせない。入浴は、簡易宿泊所のお風呂を使用している。食事については、利用者が増えたら調理実習のように一緒に食事を作りテーブルを囲む、そうした姿を想像し準備している。その他のプログラムも、事業団が推進しているポールウォーク（ノルディックウォーキングとは異なるが、棒を使った軽い歩行運動）や器材を使った機能訓練、カラオケなど特徴を備えたデイサービスを目指している。

木下さんいわく、事業所のコンセプトは「利用者さんと一緒に、利用者さんと協同でデイサービスを作っていく」という利用者主体の目線で新しいタイプのデイサービスを作ることだという。また、デイサービスの目的である人との交流や生活機能の維持等のためにも、なるべく地域とのかかわりあいを持つ開放的なデイサービスのイメージも持って育てていきたいという。

楽しいデイサービスが、また一つ寿地区に誕生した。管理者の木下さんを初めとする介護福祉士・生活相談員など計6名のスタッフは、それぞれの想いをふくらませながら、通所者の応募を願い待っている。

文：いぶき委嘱記者 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）



▲ 窓からはセンターの広場が見える



▲ 中は車いすの方も利用できる広さ



#### 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

### 松影町の道路整備（歩道拡幅）工事が終盤に差し掛かっております

- ・車いすや歩行者の方々に、より安全な歩行空間をご提供するため、石川町駅北口交差点から松影町2丁目交差点までの道路のうち、吉浜町公園側の歩道を50cm拡幅する工事を行っております。
- ・3月初旬に歩道に関する工事が概ね完了し、中旬以降に車道の舗装工事を行います。
- ・車道や歩道が一時的に狭くなるなど、皆様には大変なご不便をお掛けしております。工事完成までの間、どうぞ協力お願いいたします。

### 西の橋交差点の交差点改良工事について

- ・橋脚などで狭く見通しが悪い歩道が、通行しやすく安全に利用できるようになりました。
- ・工事は3月中旬までを予定しており、車止めの設置や車道舗装工を行います。



拡幅前(2021年12月)



拡幅後(2022年2月)

安全にご利用できるようになりました！

# 横浜市寿町健康福祉交流センター 図書コーナーから

## 図書の寄贈のお願い

横浜市寿町健康福祉交流センター図書コーナーでは、皆さまにご利用いただく図書を、できる限り幅広くご用意するよう努めておりますが限りがあります。

また、皆さまの温かいご支援により本を寄贈していただいておりますが、少し偏りがちになってきていますので、あらためまして図書の寄贈をお願いしたいと思っています。



● **新しめの単行本** ● **読み終わった話題本**

● **巻数がそろっている漫画本** など



**もちろん、上記以外の本でも構いません。**ぜひ、図書コーナーへの寄贈をお願いします。

なお、受け付けられない本（汚損がひどい本や宗教関連の本など）もありますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは  
図書コーナー担当 工藤まで

## #おうちで作ろう

不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維を補える

### レンジで2分?! ひじきの煮物

作り方

- ① 耐熱容器に水戻しひじき、カット野菜、きざみ油あげとめんつゆをいれ、かきまぜる。
- ② レンジで①を、2分あたためたあと、よくかきまぜる。

材料 調理時間 4分 材料費 150円 (2食分)

水戻しひじき 1/2袋 50円    カット野菜 1/2袋 50円    きざみ油あげ 1枚分 50円



### とうしつ すくなめ 糖質 OFF アレンジ

たまごをプラスして《主菜 しゅさい》に！

ときたまごに、ひじきの煮物をまぜいれて、レンジで2分あたためるとメイン料理に！



### うわのせ ビタミン ON アレンジ

かぼちゃをたして《サラダ》に！

冷凍かぼちゃをレンジで解凍してつぶしたあと、ひじきの煮物とマヨネーズをまぜる！



# 工芸クラブのお知らせ

10  
(木)

2022  
令和4年

3

横浜市寿町健康  
福祉交流センター  
**休** 休館日  
今月は27日

3月は、「プラバンキーホルダー作り」です。専用のプラスチック板に絵や文字を描いて、トースターで熱して作ります。作業は簡単です。どなたでも参加できます。

※感染症対策のため **19名まで** (多目的室15名、作業室4名) でおこないます。

【日時】

3月10日(木) 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)



日	月	火	水	木	金	土
		1 寿 de 健康クラブ	2	3	4	5
6	7 生活館休館日	8	9 アレンジ ボウリング & 輪投げ	10 工芸クラブ	11	12
13	14 生活館休館日	15 寿 de 健康クラブ	16 スマイル ゴルフ & パター	17	18	19
20	21 春分の日 生活館休館日	22 生活館休館日	23 書道クラブ	24	25	26
27 <b>休</b> 生活館休館日	28	29	30	31 頭脳クラブ		

# 頭脳クラブのお知らせ

31  
(木)

3月は「頭脳クラブ」を開催します。脳トレで、頭の体操をしてみませんか。

※感染症対策のため **19名まで** となります。

【日時】

3月31日(木) 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 技能講習の募集について

今年度の受講者の募集は終了いたしました。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

①	☆	■	②	☆
	■	③	☆	■
④	⑤	☆	■	⑥
■	⑦			
⑧		☆	■	

【↓タテのカギ↓】

- 3月の和風月名
- 1位から3位の方に、〇〇、銀、銅のメダルが授与されます。
- 品物の種類
- デパートなどの特別な、もよおし
- 神道の祭祀において神に対して唱える言葉

【→ヨコのカギ→】

- 草木や竹が生い茂っている所
- 陸地が川・湖・海などの水に接したところ
- 彼女は清楚で、〇〇がありますね。
- 死後に残された財産
- 〇〇〇〇鍋は、鮭を主材料とした鍋料理であり、北海道の郷土料理である。
- 長寿祝い、満60歳は還暦、70歳は古希、77歳は〇〇〇



前回の答え：エホウマキ (恵方巻)

