

【場所】センター1階 多目的室  
「スマイル事業」

令和4年(2022年)

10月

横浜市寿町健康福祉交流センター  
は、**第四日曜日が休館日**です。

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

「工芸クラブ」のお知らせ  
10月の工芸クラブは2回開催。4日(火)は「紙工作のまち作り」、14日(金)は「タオルぬいぐるみ作り」です。  
両方とも、11月の作品展に展示します。

【日時】10月4日(火)  
午後3時～午後4時  
10月14日(金)  
午後1時30分～午後2時30分

「頭脳クラブ」のお知らせ  
脳トレは、日常生活では味わえない刺激を提供してくれます。

頭の体操をしませんか。  
【日時】10月11日(火)  
午後1時30分～午後2時30分

「書道クラブ」のお知らせ  
好評の書道クラブのお知らせです。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。

【日時】10月24日(月)  
午後1時30分～午後2時30分

【スマイル事業の参加方法】

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)  
※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。



「寿de健康クラブ」について

みんなで楽しく、体を動かしましょう。見学だけでも大歓迎、気軽にご参加ください。雨でもやります。参加してみたい方は、直接センター1階エレベーター付近へ、13:30頃お越しください。持ち物不要、動きやすい靴と服装で参加費無料です。

健康コーディネイト室 ☎306-6707

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| ① | ② | ③★ | ④ |
| ⑤ | ★ | ⑥  | ★ |
|   | ⑦ | ★  |   |
| ⑧ |   | ★  | ⑨ |
| ⑩ |   |    | ★ |

【タテのカギ】

- ① 話の道筋がきちんと通って分かりやすい様子、「〇〇整然」
- ② 10月の和風月名
- ④ 秋桜は〇〇科の植物です
- ⑥ 利益と損害
- ⑧ 都合の悪い事を外に漏れないよう隠すこと、「臭い物に〇〇をする」
- ⑨ 僧侶(そうりよ)の衣服

【ヨコのカギ】

- ① 科学を背景に成り立っている教科
- ③ 英語に訳すとstation「ステーション」
- ⑤ 考えや議論などを進めていく筋道
- ⑦ 仕切って多くの世帯が住めるようにした、棟つぎの長細い形の家
- ⑧ 物事につき従っていること、「宿泊施設に〇〇〇して食堂も設置された」
- ⑩ 華厳の〇〇、那智の〇〇、袋田の〇〇
- ⑪ 日本とイギリスでは9時間の〇〇があります

・答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

「★」の部分を選び替えてできる言葉が答えです

※今回は隠されたキズがあります。気づいた方は…

※前回の答え： キンモクセイ

広報紙いぶき 第202号 2022年9月29日 発行編集・発行/公益財団法人横浜市寿町健康福祉交流協会

2022年10月号 231-0026 横浜市中区寿町4丁目14番地 電話：045-662-0503 FAX：045-662-0238

公式HP：http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/

寿交流協 始めました。



# いぶき



2022年10月  
No.202

●詳しい情報は⇒

寿交流協



公益財団法人  
横浜市寿町健康福祉交流協会



## スポーツの秋に 「ノルディックウォーキング」

を体験してみませんか？

「ノルディックウォーキング」は年齢を問わず誰もが気軽に楽しめるスポーツです。専用ポールを使用し、からだを十分に動かすので「有酸素運動」ができ、健康増進やストレス解消、体力維持にも効果的で生活習慣病予防対策にもなります。運動負荷を調整することで、体力に自信のない方や運動が苦手な方も自分のペースで楽しめます。

「ノルディックウォーキング体験会」に参加し、秋のさわやかな空気を吸いながら近隣の公園などに行ってみませんか？

◆体験会やってます！

毎週金曜日 午後1時～(約1時間程度)  
集合場所：寿町健康福祉交流センター  
1階 広場へお越しください。  
※広場に集合し準備運動を行い、その後に近隣をノルディックウォーキングで散策します。

お知らせ **11月12日(土) 9時30分～15時**  
(作品展は17時まで)

令和4年度  
**寿センターまつり**  
今年開催します！

- ・登録団体による発表等
  - ・フリーマーケット、バザー
  - ・健康づくりコーナー
  - ・パン、菓子等販売コーナー
  - ・広場スポーツ実演
  - ・野菜販売
  - ・ことぶき作品展
- 他  
※天候等都合により内容が変更となる場合があります。

**特集** 寿町健康福祉交流センター登録団体活動紹介 『まちなか立寄楽団』の巻  
～ 音楽を演奏する楽しみや、今の気持ちを気軽に表現する機会を設ける ～

横浜市地域文化サポート事業・ヨコハマアートサイト2022 助成事業参加団体。

気が向いた時にふらっと立ち寄れて、楽器を演奏したい人や歌いたい人、聴きただけの人、誰もが自分の楽しみ方で参加できる楽団がまちの中にあつたらいいよね、という想いから2020年に寿町で生まれた団体です。国内外の民謡から学びつつ、いま私たちが肌で感じている気持ちを大切に、このまちで音楽を生み出していきたいと考えています。参加者は寿町に住む人、働きにきている人、寿町が好きで他のまちから来る人など様々です。ぜひ、お気軽にお立ち寄り下さい。



演奏したい方、聴きたい方、  
ぜひお気軽にお立ち寄り下さい！  
(写真は公開練習風景です)

11/6(日) 「たちよってつくるコンサート2022」 寿町健康福祉交流センター1階にて  
14時頃コンサート 15時頃～フリータイム(セッション、おしゃべり等)、16時～片付けを予定しています。

～地区の活動団体さん「ろばの家」紹介～

ろばの家は、特定非営利活動法人ろばと野草の会が運営する通所事業所(就労継続支援B型)です。精神障害がある方の日中活動の場として、パンや焼き菓子等の自主製品作り、軽作業、清掃作業、昼食作り、レクリエーションなどを行っています。一人ひとりのペースを大切に、みんなが自分らしく過ごせる場所を目指しています。自主製品では、特にチーズケーキがおすすめです。濃厚な味わいで、一つひとつ丁寧に仕上げています。ぜひお試しください！  
(ご注文も承っております♪)



～ 私たちがめざすもの ～ 障がいのある人も、そうでない人も、暮らしやすい地域作り  
「誰もが住みなれた地域で、自分らしく安心して生活していける」この当たり前の暮らしをずっと応援してきました。



自主製品では、特にチーズケーキがおすすめです。濃厚な味わいで、一つひとつ丁寧に仕上げています。ぜひお試しください！  
(ご注文も承っております♪)

寿労働センター (かながわ労働プラザ内)

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) | 10/3(月)～10/14(金)  | 10/24(月) |
| パソコン応用<br>(横浜)   | 10/27(木)～11/11(金) | 11/28(月) |

※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、詳細はお問合せください。  
技能講習班 ☎045-662-5862

☺「第31回ことぶき作品展」のお知らせ

11月8日(火)～12日(土) 午前9時～午後5時

恒例となりました当協会主催の「ことぶき作品展」を開催します。開催に伴い出展作品を募集しています。絵画、写真、書道、俳句、工作、手芸など形態は問いません。日頃の趣味や創作活動を是非「ことぶき作品展」でご披露ください。出展される方は、横浜市寿町健康福祉交流センター1階受付まで直接ご持参ください。

●11月4日(金)まで受け付けています。

【場 所】 寿町健康福祉交流センター2階 活動交流スペース

【主 催】 公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会



※ご不明な点は、☎045-662-0503  
作品展担当者まで。

お知らせ!

胸部レントゲン検査と健康相談

10/28(金) 9時30分～11時30分  
寿町健康福祉交流センター1階にて

どなたでも受けることができます。

①胸部レントゲン検査

定員は先着30名程度  
半年以内に胸部レントゲン検査を受けた方はご遠慮ください。  
・中福祉保健センター福祉保健課  
問合せ ☎045-224-8332



～ 同時開催 ～

保健師・管理栄養士・看護師による

②健康相談

(必要時、医師による相談あり)  
主催：寿町健康福祉交流センター診療所  
問合せ ☎045-641-1278

ハロウィン週間  
令和4年10月26日(水)～10月31日(月)  
午前9時～午後3時  
限定15名様  
上記の期間中、オレンジの服を着て来る、おばけグッズ、ハロウィングッズ等持参する、お化けの仮装でくる、カボチャを持参する、ハロウィンの合言葉を言う、など図書コーナー職員に見せてくれた方、もしくは言った方で職員が認められた方に粗品を差し上げます。