

「スマイル事業」

『工芸クラブ』のお知らせ
5月の工芸クラブは「大人のえんぴつ書写」です。名句をなぞり書きして脳力アップ!

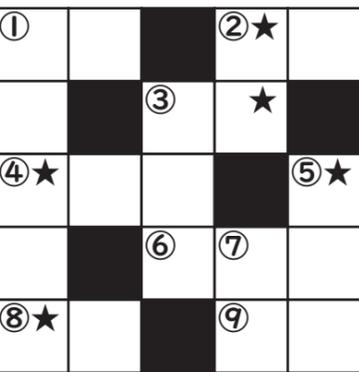
【日時】5月11日(木)
午後1時30分～2時30分



『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】5月22日(月)
午後1時30分～2時30分

『映画クラブ』のお知らせ
映画「日本一の色男」と、ドラマ「鬼平犯科帳」を上映します。
【日時】5月23日(火)
午後1時30分～

『スマイルいろいろクラブ』のお知らせ
今回はポッチャを行います。
【日時】5月29日(月)
午後1時30分～2時30分



前回の答え ニュウエンシキ

「★」の部分を選び替えてできる言葉が答えです。答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

広報紙いぶき 第209号 2023年5月号
2023年4月28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
〒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/>

日	月	火	水	木	金	土
	1 (生)	2 寿 de 健康クラブ	3 (生) 憲法記念日	4 (生) みどりの日	5 (生) こどもの日	6
7	8 (生)	9	10 アレンジボウリング & 輪投げ	11 工芸クラブ	12	13
14	15 (生)	16 寿 de 健康クラブ	17 スマイルゴルフ & パター	18	19	20
21	22 (生) 書道クラブ	23 映画クラブ	24	25	26	27
28 センター休館日	29 (生) New スマイルいろいろクラブ	30 寿 de 健康クラブ	31	(生)は寿生活館休館日		

【スマイル事業の参加方法】
予約が必要な事業については、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。
(人数制限あり・無料です)
予約不要な事業は、直接会場へお越しください。
【場所】センター1階多目的室

「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。
参加してみたい方は、午後1時30分までに動きやすい服装でセンター1階多目的室にお越しください。
参加費無料です。
健康コーディネート室 ☎045-306-6707

【タテのカギ】
①遠浅の砂浜で、砂中の貝などを採取すること
②〇〇から手がでるほど、ほしいです
③5月の和風月名
④人々の住む家、人家
⑦良いか良くないか、または、賛成か反対か

--	--	--	--	--

【ヨコのカギ】
①英語に訳すと salt 「ソルト」
②春の初めに野山の枯れ草を焼くこと
③新潟県の有名な民謡である、「〇〇おけさ」
④咳やくしゃみをしたときに口から飛び出す小さなしぶき
⑥戦地などから無事に帰ってくること
⑧お金を借りた人が、貸した側に元の金額に追加して支払う
⑨皮膚の内部、真皮の下層



いぶき

5

2023年5月
No.209

公益財団法人
横浜市寿町健康福祉交流協会



緑茶パワーで元気になろう

☆ジュースはひかえめに

5月は新茶の季節です。茶葉にはカテキンやカフェイン、アミノ酸などの様々な成分が含まれており、緑茶を飲むことで悪玉コレステロール、血圧、血糖値を下げてくれることがわかっています。
そこで今回はお茶のいいいれ方をご紹介します。
美味しくお茶を飲んで5月も元気に過ごしましょう!

緑茶2人分

- ・茶葉 ティースプーンすりきり2杯 (約4g)
- ・お湯の量 200ml

いれ方のポイント

- ①急須に茶葉ティースプーン2杯 (4g) を入れる
- ②ポットから湯呑にお湯を200ml注ぐ
- ③湯呑から急須にお湯を注ぎ40秒待つ
→一度湯呑にお湯を注ぐことで適温に (適温80℃)
- ④それぞれの湯呑へ交互にお茶を注いで完成

公共浴場 翁湯

5月5日(金)は菖蒲湯

菖蒲湯(しょうぶゆ)とは5月5日の端午の節句の日に、ショウブ(菖蒲)の根や葉を入れて沸かす風呂のことです。

菖蒲湯は血行促進や腰痛、リウマチなどの改善、リラックス効果などが期待されています。

5月5日はぜひ翁湯にいらしてください。

横浜市寿町健康福祉交流センター 2階
営業時間：午後1時～9時

料金：大人(12歳以上) 500円
中人(6歳以上12歳未満) 200円
小人(6歳未満) 100円

保護者同伴の小学生以下のお子様は入浴料無料



第1回ウォーキングサッカー 1DAY トーナメント 伊藤園カップ

ウォーキングサッカーの新たな
トーナメントカップが開催されます。
地域作業所などの6チームが
15分1本勝負で戦います。
ぜひ観戦しに来てください。



【日時】 5月31日(水)
午後1時05分 キックオフ
雨天の場合は6月7日(水)に順延
【場所】 吉浜町公園

Y.S.C.C. ファーム野菜販売 & 就労継続支援B型事業所アート工房クローバー 冷凍スイーツ販売会

毎回好評のY.S.C.C.ファームの野菜販売と、就労継続支援B型事業所アート工房クローバーの冷凍スイーツ販売を今月も開催します。

新鮮な野菜と美味しい冷凍スイーツをぜひ買いに来てください。

【日時】 5月16日(火) 午後2時から、なくなり次第終了

【場所】 横浜市寿町健康福祉交流センター 広場



正しいラジオ体操を学ぼう!

毎朝センター前で行われているラジオ体操ですが、皆さんは正しいラジオ体操を知っていますか?
みんなで正しいラジオ体操を学んで、日々の健康づくりに役立てましょう!

参加費は無料です。予約不要でどなたでも参加できますので、お気軽にいらしてください。

※雨天中止となりますのでご了承ください。

【日時】 5月23日(火) 午前10時～11時頃

【場所】 横浜市寿町健康福祉交流センター 広場

【講師】 横浜市スポーツ協会 中スポーツセンター
須藤副所長



新事業・5月スタート

スマイル

いろいろクラブ

【日時】 5月29日(月) 午後1時30分～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】 掲示してある参加申込書に氏名をお書きください



イスに座った状態で上半身を動かす運動やゲームなど、立位の不安定な方でも、楽しめます。



スマイル事業「囲碁・将棋の日」再開のお知らせ

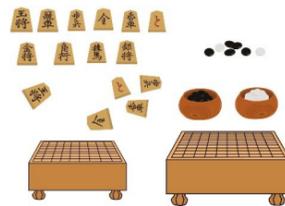
感染防止対策として中止しておりました「囲碁・将棋の日」を6月19日(月)より再開します。

開催場所は横浜市寿町健康福祉交流センター1階多目的室です。

今年度から予約制となります。(人数制限あり)

参加方法は、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。

※事情により変更・中止になる場合がありますので、ご了承ください。



寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

1. 大型自動車第一種免許 募集期間 5/15(月)～5/19(金) 受付選考日 5/23(火)

2. パソコン講習(入門編) 募集期間 5/15(月)～5/26(金) 受付選考日 6/12(月)

※募集期間内に、電話にてお申込みください。

はい作業・フォークリフト・芝刈機など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

横浜市寿町健康福祉交流協会自主事業 バラエティ講座

住んでいても
知らなかった!

身近な
まちの歴史

中区の歴史を知ろう ～寿町と吉田新田～

中区の身近な場所の歴史についてわかりやすくお話しします。
今回は寿町周辺です。この機会に知識を深めてみよう!

てらしま きよし
講師：寺島 喜義

(NPO 法人 横浜シティガイド協会)

【日時】 5月30日(火) 午後1時30分～2時30分

【場所】 横浜市寿町健康福祉交流センター2階 会議室

【定員】 10名 どなたでも参加できます

【参加費】 無料

【申込】 電話か直接センター2階事務室まで

横浜市寿町健康福祉交流協会自主事業 バラエティ講座

書道教室

基礎からわかりやすく丁寧に指導します。
*今回は「自分の名前レッスン」をします。

おいかわ りょうじょう

講師：及川 菱城



【日時】 6月17日(土) 午後1時30分～3時

【場所】 横浜市寿町健康福祉交流センター
1階 多目的室

【定員】 10名 どなたでも参加できます

【参加費】 200円

【申込】 電話か直接センター2階事務室まで

イベントについてご不明な点がございましたら、横浜市寿町健康福祉交流センターまでお問い合わせください。

☎045-662-0503