



いぶき

11

2019年11月
No.167

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙



「寿アーカイブ ～昭和30年頃から令和元年まで～」
12月1日の交流センターまつりの開催日でもご覧いただけます。

← 交流センターまつりの詳しい情報は中面にあります

健康コーディネーター室通信

レッツ・ノルディックウォーキング!
～カラダ全体を使って“有酸素運動を”～

肌寒くなってきて外での運動が億劫になる季節です。

そんな時に最適なのが、誰でもできて無理のないスポーツであるノルディックウォーキングです!

その特徴は

- (1) 足腰への負担が少ないから長時間の歩行も楽に
- (2) 歩き方がきれいに!
- (3) 90%の筋肉を使う全身運動に
- (4) 自分で運動強度が調整できる(激しい運動ができない方にも効果的!)
- (5) カロリー消費量が通常ウォーキングの20～40%増

ジムにあるような器具がなくても、ポールさえあればできますし、パートナーやグループで行う場合は、会話や景色を楽しみながらエクササイズできます。

当協会の体験会参加者の方には、自由に歩けるようにポールの貸出も行います。



ノルディックウォーキングの体験会

毎週金曜日(祝日除く)の午後1時～2時頃(行先により前後します)。
午後1時に寿町健康福祉交流センター2階活動交流スペースにおいでください。
当協会のスタッフがサポートします。 ※雨天中止

訃報 佐伯 輝子先生がお亡くなりになりました

～ “女赤ひげ先生” 静かに逝く ～



去る9月30日、当協会診療所長を33年にわたり勤め、“女赤ひげ先生”と住民にも親しまれた佐伯輝子（さいきてるこ）先生がご逝去されました。

先生は、昭和54年7月、建設後5年を経過した寿町総合労働福祉会館（旧会館）の診療所が所長の引き受け手がなく開所できないことに心を痛め、ご家族の応援も受けて診療所長を自ら引き受け、当時の寿地区住民の悲願であった診療所開設を実現されました。

ブラブラになった指を切り落としてくれと来院した男に、出産時の母の心を説き、「指1本でも大事な命の一部、男の約束で指なんかつめると女が許さない」と叱って指をつないだ話は有名です。

心から先生のご冥福をお祈りいたします。

また、長年にわたり先生の活動を支えてこられたご家族に、心から感謝の意を表します。

横浜市寿町健康福祉交流協会（旧・寿町勤労者福祉協会）

* 特集「社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会の巻（その2）」は、次号の掲載とさせていただきます。



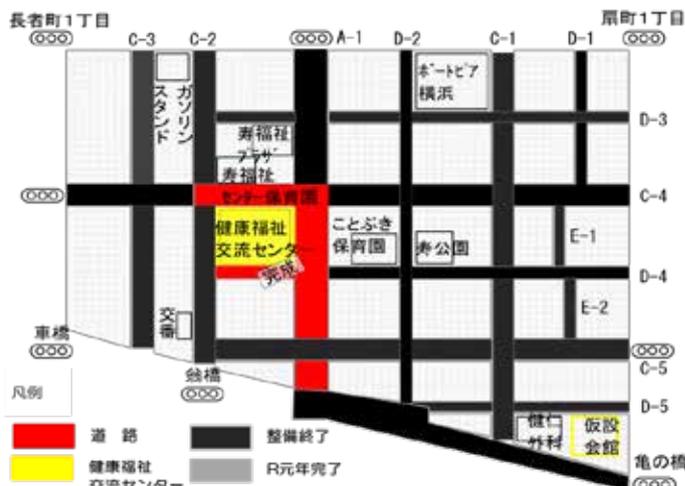
中土木事務所
からのお知らせ

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



工事進捗状況(R元年.11月)



工事	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・D-4				
健康福祉交流センター	新築	完成											

・道路工事は、11月下旬より健康福祉交流センター周りの路線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。

・A-1路線の工事では、自転車駐車を設置を行う予定です。詳細な設置位置については、中土木事務所までお問い合わせください。

* 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。



【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

12/1 (日) 横浜市寿町健康福祉交流センターまつり

将棋

なんと、映画「泣き虫しょったんの奇跡」で有名な将棋棋士の瀬川晶司六段がセンター祭りに来てくださいます！

今回無料で指導対局を行いますので、この機会にぜひご体験ください！

場所 … 1階図書スペース

時間 … 午前10:30から午後2:00

講評は午後1:30から

(先着20名、9:30より受付)



演劇

人情あふれるある町を舞台にした、歌あり、笑いあり、涙ありの市民参加のオリジナル劇！ 認知症の疑いの主人公と事故で記憶を失った若者との出会いとその仲間たちが織りなす人情劇をお楽しみください。

場所 … 1階多目的室

時間 … 午後2:00から午後3:00



飲食

コーヒーを飲んで、ひと休みしていきませんか？ また、午前11時頃からは、焼きそば、ドッグパン、助六寿司の販売があります。

場所 … 1階ラウンジ奥

時間 … 午前9:30から午後4:00まで

※在庫がなくなり次第終了です

料金 … コーヒー 50円 (ホットのみ)

食べ物 各100円



作品展

絵画、写真、書道、俳句、工作、手芸など様々なジャンルの作品を展示しています。

場所 … 2階活動交流

スペース

時間 … 午前9:30から

午後4:00まで



測定 & 試食

血圧計、体組成計を使った健康チェックのほか、豚汁の試食も提供します。

場所 … 2階健康コーディネート室

時間 … 午前10:00から午後4:00

※試食(100食)はなくなり次第終了

マーケット

マルシェでは、野菜の販売だけでなく、赤飯を100円、フランクフルトを100円で販売します。

バザーでは、フリーマーケット形式で、洋服や小物、食器などの販売を行います。※両方ともなくなり次第終了

場所/時間

マルシェ … センター入口 / 午前11:30から

バザー … 1階ラウンジ階段横 / 午前10:00から

浴場見学 + ミニイベント

交流センター内の公衆浴場「翁湯」において、輪投げのミニゲームを行います。浴場の見学も兼ねて、遊びに来ませんか？ 輪投げの好成績者には、景品(先着50名)があります。

場所 … 2階 公衆浴場「翁湯」

時間 … 午前9:30から午後4:00まで



寿福祉まつり

寿福祉まつりを寿公園で開催します。カレーライス、おでん、炊き込みごはんなど、地域から10以上の団体が出店します。食べ物は一律100円。販売終了後は恒例の太巻き寿司作りをします。みなさんふるって参加してください。

11月13日(水) 午前11時開始

(雨天時 11月14日木曜日)

寿みんなの運動会

寿公園で寿みんなの運動会を開催します。今年もパン食い競争、綱引きなど沢山の競技を行います。皆さんの参加をお待ちしています。

11月2日(土) 午前10時～11時

(雨天時 中止)

インフルエンザ予防接種のご案内

冬が近づいています。インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。寿町交流センター診療所では、2,900円(税込)で実施しています。

なお、65歳以上の方は2,300円(横浜市制度)で受けられます。65歳以上で生活保護受給者の方は無料です(書類が必要です)。

詳しくは、寿町交流センター診療所までご連絡ください。

横浜市寿町健康福祉交流センター診療所

☎ 045-641-1278



☆ 料理教室 ☆

6日
(木)

お待ちいたしました。今回の料理教室は「ミネストローネとえびピラフ」を作ります。

【日 時】

11月6日(水) 午前10時30分～

【場 所】

寿町交流センター 1階 調理室&多目的室

【参加方法】

木楽な家 2階かセンター 1階多目的室前の申込書に氏名をお書きください。

(入場制限あり 参加費 300円)



☆ 茶話会 ☆

11月は「茶話会」を開催します。今回もテーマを決めてみんなでワイワイ語りあいましょ。

【日 時】

11月6日(水) 午後1時30分～2時30分

【場 所】

寿町交流センター 1階 多目的室

【参加方法】

木楽な家 2階かセンター 1階多目的室前の申込書に氏名をお書きください。(人数制限あり、無料です)



2019 11
令和元年

休 休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1 楽しい歌謡体操	2
3 文化の日	4 振替休日 生活館休館日	5	6 料理教室 & 茶話会	7 昼食会(木楽)	8	9
10	11 昼食会(木楽) 生活館休館日	12	13 アレンジポウリング	14 工芸クラブ	15	16
17	18 囲碁、将棋 昼食会, サロン(木楽な家) 生活館休館日	19	20 スマイルゴルフ	21 映画クラブ 昼食会(木楽)	22	23 勤労感謝の日 生活館休館日
24 休	25 昼食会(木楽) 生活館休館日	26 寿 de 健康クラブ	27 書道クラブ	28 うたごえクラブ	29	30

ことぶき作品展 11/26(火)～12/8(日)

☆ 映画クラブのお知らせ ☆

21日
(木)

午前の部 10時から「勢揃い東海道」

1963年(昭和38年)1月3日公開作品。
主な出演者は、片岡千恵蔵、久保菜穂子、高田浩吉、北大路欣也ほか。

午後の部 1時30分から「男はつらいよ・寅次郎と殿様」

1977年(昭和52年)8月6日公開作品。
主な出演者は、渥美清、真野響子、倍賞千恵子、前田吟ほか。

* 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

	募集期間	受付選考日
けん引	11/11(月)～11/15(金)	11/19(火)
大型特殊	11/25(月)～11/29(金)	12/3(火)

※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 ☆			③ ☆	④ ☆
		⑤		
⑥	⑦			
			⑧	⑨
⑩				☆

【タテのカギ】

- ① 囲碁で史上初の10代名人となった〇〇〇虎丸
- ③ 今年の世界陸上で史上初の金メダル2個を獲得した競技
- ④ 棚からばた〇〇
- ⑤ 力士が土俵の上で片足を高くあげ、強く地を踏む所作
- ⑦ 売り手の希望価格のこと
- ⑨ 企画や原稿など制作物「却下する」「不採用する」という意味でつかわれる

【ヨコのカギ】

- ① 鍋の〇〇は、やっぱり雑炊ですね
- ③ 魚の〇〇は脂や旨味が詰まっています
- ⑤ 物事を取り計らって、かたをつけること
- ⑥ 味・色などが濃いこと
- ⑧ 保育所等で児童の保育をする女性
- ⑩ 前人未到の400勝を達成し、86歳で亡くなった〇〇〇正一



前回の答え：コウヨウ(紅葉)

答えが分かったら、図書室で景品をもらおう♪

