

のお知らせ

【工芸クラブ】要予約

今回の工芸クラブは「正月飾り作り」です。新年にむけてお正月の飾りを自分で作ってみよう！

【日時】12月12日(木)

午後1時30分～午後2時30分



【映画クラブ】要予約

吉永小百合さん、坂本九さんの映画『ひとりぼっちの二人だが』と、テレビ番組『てなもんや三度笠』を上映します。変更の場合あり。

【日時】12月24日(火)

午後1時30分～午後4時30分頃

【参加方法】

予約が必要な事業については、センター1階多目的室横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、午後1時30分までに直接会場へお越しください。

【開催場所】センター1階多目的室

日	月	火	水	木	金	土
1 (翁)	2 (生)	3 寿 de 健康クラブ	4	5	6 ノルディックウォーキング	7 学生交流イベント 要予約
8 (翁)	9 (生) 囲碁・将棋の日 要予約	10	11 アレンジポウリング&輪投げ	12 工芸クラブ 要予約	13 ノルディックウォーキング	14 書道教室 要予約
15 (翁)	16 (生)	17 寿 de 健康クラブ	18 スマイルゴルフ&パター	19	20 ノルディックウォーキング	21
22 (翁) センター休館日	23 (生) 書道クラブ 要予約	24 映画クラブ 要予約	25	26	27 ノルディックウォーキング	28
29 (翁)	30	31	1 (翁)	2 (翁)	3	4

← センター休館日 →

「寿 de 健康クラブ」

みんなで盆踊りにあわせて身体を動かしたり、的当てポッチャを楽しんでいます。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。(今月は3日、17日) 参加費無料です。

健康コーディネーター室 ☎ 045-306-6707

「ノルディックウォーキング」

年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。参加してみたい方は、午後1時までに動きやすい服装でセンター1階にお越しください。雨天中止です。

★クロスワード★

【タテのカギ】

- ①船の帆
- ③英語に訳すとソイ「soy」
- ④屋上は「R」、では「B」は?
- ⑦豆乳を加熱した時にできる薄皮
- ⑧海に潜って貝や海藻などをとることを職業とする女性
- ⑨野山に自生している山菜でシャキッとした食感、おすすめはキャラブキ・お浸し・吸い物

前回の答え：ギリギリス

【ヨコのカギ】

- ②鍋料理や魚料理に合う、〇〇〇やかぼす
- ⑤家族でくつろぐ部屋
- ⑥「烏賊」なんと読む?
- ⑦香りがよくジャムやお風呂などで風味を楽しむ
- ⑧1976年から1977年にかけて「ダンシング・クイーン」がアメリカを含め世界的にヒットした
- ⑩正月の遊び、羽根つき、凧あげ、かるた、〇〇まわし
- ⑪その乳白色の姿と豊富な栄養から「海のミルク」とも呼ばれています

「★」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!



いぶき



2024年12月 No.228

寿交流協



@kotobuki\_kouryu



公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会

祝 センター5周年

令和6年度 寿センターまつりを開催しました!



11月20日(水)に寿センターまつりを開催しました。今年はいいにくの雨天のため一部のプログラムが中止となりましたが、飲食、ミニゲーム、活動発表などの様々な催しを行うことができました。当センターは引き続き皆さまの健康福祉の向上に努めて参りますので、引き続きお気軽にご利用ください。

## 桜美林大学の学生と

(グローバルコミュニケーション学群)

## 一緒にクリスマスパーティーをやろう!

レゲエラジオ体操でからだをほぐし、韓国おにぎり・チュモッパとクリスマスケーキを作ってみんなで食べよう! その後にチェキ(ポラロイドカメラ)で写真を撮ってみんなでデコってみよう!

日時: 令和6年12月7日(土)

午前11時~午後1時

場所: センター1階 多目的室

参加費: 無料

申込み: 担当者工藤まで



## 『ゴスペル』を生で聴いてみよう! ~クリスマスソング集~



「きよしこの夜」や「Joy to the world」などのクリスマスソングを歌います

出演: J-WAY 横浜 YMCA ゴスペルワイヤ (有志メンバー)

日時: 令和6年12月10日(火)

午前11時~午前11時40分頃

場所: センター1階 多目的室

参加: 無料(どなたでも参加自由)

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

~書き初め練習~

3か月に一度、基礎から楽しく学んでいる教室です。今回は新年に向けて書き初めの練習をしましょう。

講師: 及川菱城(おいかわりょうじょう)

日時	令和6年12月14日(土) 午後1時30分~午後2時30分
場所	センター1階 多目的室
定員	10名
参加費	200円
申込み	電話かセンター事務室まで

横浜市寿町健康福祉交流協会 自主事業バラエティ講座

## 昔あそびと街頭紙芝居の会

新春にベーゴマやコマなどいろいろな昔懐かしい遊びをみんなで楽しみましょう。講師による街頭紙芝居もあります!



講師と紙芝居: 三ツ沢グッチ

日時	令和7年1月14日(火) 午後1時30分~午後2時30分
場所	センター1階 多目的室
定員	20名
参加費	無料
申込み	電話かセンター事務室まで



## 卓上カレンダー配布中!!

センター1階図書コーナーにて「寿交流サポート」で作成した2025年卓上カレンダーを配布しています。(数量に限りあり)



## センター診療所よりお知らせ

年内の診療は令和6年12月27日(金)まで、新年は令和7年1月6日(月)からとなります。

休診期間中に常用薬が不足しないよう、お早めにご来院ください。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## クリスマスサービス

令和6年12月23日(月)~25日(水)

午前9時~午後3時

20名様限定

クリスマスにちなんだものを身につけている方、または持っている方で、図書コーナー・ラウンジ・囲碁・将棋をご利用の方に限り、ささやかなプレゼントを用意しました。

図書コーナー職員に自己申告していただいた方で、おひとり様1回に限りです。



## 第33回ことぶき作品展を開催いたしました

第33回ことぶき作品展が11月19日(火)から11月22日(金)の4日間、センター2階の活動・交流スペースで開催されました。今年も近隣の事業所や保育園、有志の方々から書や絵などの様々な作品を計800点出展していただきました。

ことぶき作品展は毎年開催していますので、日頃の趣味や活動をぜひご披露してみたいはいかがでしょうか。



## センター2階

## 公衆浴場「翁湯」

### 令和6年12月の変わり湯

12月21日(土) ゆず湯

冬至の日はゆず湯です。

ゆず湯は新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みもとれ、冷え性にも効果があります。

大きな湯舟に入ってゆっくり疲れを癒しませんか。

12月30日(月)、31日(火)

心を込めてありが湯

皆さまの温かいお力添えに感謝して、ダリアとカモミールの白い花束のようなお湯を贈ります。

新たな年が美しく彩りますように...  
今年も1年ありがとうございました。

## ヒートショックに注意!!

冬場の入浴は、急激な温度変化によって事故が起こりやすくなります。以下のポイントに気を付けて安全にお風呂に入ろう!



### ポイント①

入浴前に水分を取ろう

### ポイント②

足からかけ湯をして入ろう

### ポイント③

ゆっくり浴槽から出よう

### ポイント④

長湯しないようにしましょう

## 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

★パソコン講習(入門編)

募集期間	受付日	講習期間
12月2日(月)~12月13日(金)	1月7日(火)	1月21日(火)~1月24日(金)

※募集期間内に、電話にてお申込みください。

フォークリフト、車両系整地掘削・解体等、他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

【センター事業 申込み・問合せ】 ☎ 045-662-0503

※センターは横浜市寿町健康福祉交流センターの略称