

のお知らせ

【工芸クラブ】要予約

今回の工芸クラブは「色えんぴつの絵手紙ぬり絵」です。

通常のぬり絵も用意しています。

【日時】2月13日(木)

午後1時30分～午後2時30分

※今回は2階会議室で行いますのでお間違えの無いようお願いいたします



【映画クラブ】要予約

映画『日本侠客伝 関東篇』と、ドラマ『だいこんの花』を上映します。変更の場合あり。

【日時】2月25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

令和7年(2025年) 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

① は翁湯休業日 ② は生活館休館日  
 2 ③ 3 ④ 4 寿 de 健康クラブ 5 6 7 ノルディックウォーキング 8  
 9 ⑤ 10 囲碁・将棋の日 要予約 11 ⑥ 12 建国記念日 アレンジボウリング&輪投げ 13 工芸クラブ 要予約 2階会議室 14 ノルディックウォーキング 15  
 16 ⑦ 17 書道クラブ 要予約 18 寿 de 健康クラブ 19 スマイルゴルフ&パター 20 頭脳クラブ 要予約 21 ノルディックウォーキング 22  
 23 ⑧ 24 ⑨ 25 映画クラブ 要予約 26 生活館でボウリングとゴルフ 27 28 ノルディックウォーキング  
 センター休館日 天皇誕生日 振替休日

「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4日、18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。



いぶき



2025年2月

No.230

寿交流協



@kotobuki\_kouryu

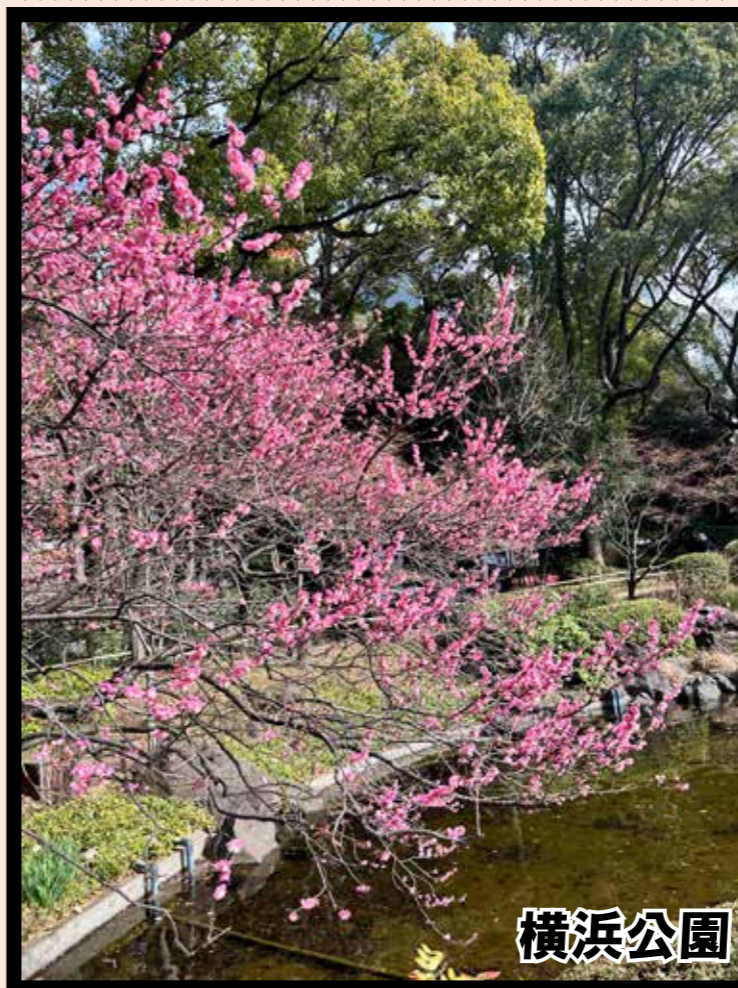


公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会

梅見しませんか?

～中区で梅見ができる公園をご紹介します～

ひがていえん  
【横浜公園・彼我庭園】  
庭園内の池の周りに紅梅と白梅があり、ベンチに座りながら梅見ができます。



横浜公園

【梅の花言葉】  
 高潔  
 気高く清らか。けがれの無いこと。  
 忍耐  
 苦難に耐え忍ぶこと。  
 忠実  
 まごころをもってつとめること。  
 そのままに示すこと。



根岸森林公園

【根岸森林公園・梅林】

横浜有数の梅の名所(約70種類280本) 多種多様な梅を楽しめます。

梅まつり

日時：2月8日(土)～2月9日(日)

午前10時～午後3時

アクセス：市営バス103系統

長者町1丁目から滝の上下車すぐ

毎週金曜日に実施しているノルディックウォーキングは、歩きながら健康づくりと行く先々の公園で花見ができます。2月は横浜公園などに行きますので、ご興味のある方は午後1時にセンター1階へお越しください。

★クロスワード★

【タテのカギ】

- ①ずっと着ていない服、タンスの〇〇〇
- ②毎月23日と7月23日は、〇〇の日という記念日です
- ③助産師の旧称
- ⑤「シャボン玉」「七つの子」「赤い靴」「青い眼の人形」など多数の作詞をしている、野口〇〇〇〇
- ⑥「富有」「次郎」といえば…
- ⑦毎年生え変わる角を持つ動物、英語に訳すとディアー「deer」

【ヨコのカギ】

- ①土を高く盛った古代のお墓
- ④光のない状態のこと
- ⑤その人の意思や努力ではどうしようもない巡り合わせを指す
- ⑥普段からは想像できないような力「〇〇〇の馬鹿力」
- ⑦死んでこの世を去ること
- ⑧昆虫が、蛹(さなぎ)や幼虫から、成虫になること
- ⑨何かで紛らして忘れていたりすること、〇〇を晴らす

ヒント：今年例年より3週間も早く到来

--	--	--	--	--

前回の答え：オセチリョウリ

「★」の部分並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230号 2025年2月号



2025年1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  
 〒231-0026 横浜市中区寿町4丁目14番地 ☎：045-662-0503 FAX：045-662-0238  
 公式HP：http://www.yokohama-kotobuki.or.jp/ 寿交流協 @kotobuki\_kouryu

## 季節のうたごえ会

思い出の歌やなつかしい歌を、講師の歌とピアノに合わせて歌いましょう。声を出すことは健康に良く、よく知っている歌を歌うと精神的にも心地よいものです。(今回は、「雪国」、「祝床旅情」、「リンゴの唄」など)



講師：浅野美帆子

日時	2月3日(月) 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

## 書道教室

3か月に一度、基礎から楽しく学んでいます。今回は名前や季節にちなんだ文字を練習します。最後に、小さく書いたものをキーホルダーにします。



講師：及川菱城  
(おいかわりようじょう)

日時	3月8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

## センター2階 公衆浴場「翁湯」

2月12日(水)、  
15日(土)は  
生薬薬湯(じっこう) ※医薬部外品



センキュウ川茸 + 4種のミネラル塩

### 【効果効能】

冷え症、肩こり、腰痛、神経痛、リウマチ、疲労回復、産前産後の冷え症、荒れ性、ひび、しもやけ、あかぎれ、しっしん、あせも、にきび、うちみ、くじき、痔

生薬末「センキュウ」の温熱効果と4種のミネラル塩の温浴効果で、じっくりぽかぽかと身体の芯から温め、湯冷めを防ぎます。

## 神奈川県済生会・静岡県済生会

# 健康診断のお知らせ

日時：2月28日(金)  
午前10時～午前11時30分  
(午前9時45分受付開始)

場所：センター前広場

※健診結果は3月28日(金)午後1時からの寿炊き出しの会(寿公園)でお渡します。



【問合せ】

済生会神奈川県病院 医療福祉相談室 ☎ 045-432-1111  
済生会横浜市南部病院 福祉医療相談室 ☎ 045-832-1111

当日先着 50名様  
無料

### 検査内容

身体検査(身長・体重)  
視力・聴力検査  
血圧測定  
血液検査  
尿検査  
胸部レントゲン検査  
医師の問診

# 2月は生活習慣病予防月間

当診療所では1か月に延べ約1,500人の患者さんが受診します。

その患者さんたちの疾患別割合(病気の種類)は第1位が「高血圧」を含む循環器系で86.5%、第2位が「糖尿病」、「脂質異常症」を含む内分泌栄養代謝系で75.2%となっています。この「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」は「生活習慣病」に含まれ、食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒など皆さんの生活習慣がその発症や進行に大きな影響を与える疾患です。そのため、今は健康な皆さんも生活習慣を見直すきっかけを持っていただければ幸いです。



横浜市寿町健康福祉交流センター診療所 安藤所長

### 【生活習慣病とは】

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん、心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれます。

引用：厚生労働省 e-ヘルスネット 生活習慣病予防

センターでは運動不足の解消に繋がる様々な事業を開催しています。朝のラジオ体操やノルディックウォーキングを皆さんの運動習慣に取り入れて、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病の発症予防には歩行やそうじなどの身体活動を毎日60分以上(65歳以上は40分以上)と、ウォーキングやラジオ体操第一などの運動を週60分以上行うことが効果的とされています。



### ラジオ体操

毎週月～金曜日 午前8時15分からセンター広場で実施中!! ※雨天中止



### ノルディックウォーキング

毎週金曜日 午後1時にセンター広場から出発!! ※雨天中止

センター2階には血圧や体重測定を行い、食生活や健康などについて相談できる健康コーディネート室がございますのでお気軽にお越しください。(月曜日～金曜日 午前：9時～12時、午後：1時～5時)

## 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

今月は期間限定講習の募集はございません。ガス溶接・車両系整地掘削・車両系解体・フォークリフトをはじめ、他にも随時募集している科目がございます。詳細につきましては、下記電話番号までお問い合わせください。

技能講習班 ☎ 045-662-5862