

# ★情報アラカルト★



## シニアのためのおすすめイベント情報

### — 生誕 100 年 — 「人間・岡本太郎」展

今年で生誕 100 年を迎えた岡本太郎。「美術」という枠を超え、前衛芸術家として活動した岡本太郎。



様々なジャンルの人たちと岡本太郎との接点をたどりながら、交流のあった人々との関わりを、作品・資料・映像等で紹介しています。

<期間> 7月7日(木)～9月25日(日)  
<料金> 一般 900 円、高大学生・65 歳以上 700 円  
<展示場所> 川崎市岡本太郎美術館  
川崎市多摩区枳形 7-1-5 TEL900-9898  
小田急線向ヶ丘遊園駅下車徒歩 17 分



「岡本太郎 100 年祭」の公式 HP がおもしろい！  
どンドンスライドしていくにつれ、何が飛び出してくるか目が離せない！！楽しいサイトです。  
<http://taro100.jp/>

### 生田緑地サマーミュージアム 「納涼民家園」蚊帳体験

～ 昔はこんな風にして「涼」をとっていた！ ～

民家でごろ寝体験・蚊帳体験・水鉄砲・打ち水・草バッタ・井戸汲み体験などが体験できます。



<日時> 8月7日(日)  
9時30分～18時(開園時間延長)  
<場所> 日本民家園 小田急向ヶ丘遊園駅下車徒歩13分  
<費用> 入園料のみ ※そば・団子屋営業  
<お問い合わせ> TEL 922-2181

### 伝統工芸館で「藍染体験」

伝統工芸館では本藍染めを手軽に体験できます。

|                |  |
|----------------|--|
| ハンカチ染め体験 (即日可) | 無地のハンカチに模様をつけて初めての方でも簡単に藍染め体験ができます。(所要時間 30 分～1 時間)無地のハンカチ 600 円、絞り模様入りハンカチ 900 円              |
| 持込み染色 (要予約)    | 布地 1g につき 15 円<br>【料金の目安】ハンカチ(20g 位)300 円、手ぬぐい(40g 位)600 円、Tシャツ(120g 位)1800 円(布の種類により重さは異なります) |

### ● 型染初級講座

用意された図案とともに型紙を作り、38 cm～40 cmの布に型染めをします。

<日時> 7月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後3時  
<料金> 2,000 円<定員> 20 名  
<場所> 伝統工芸館内  
<申込> 7月11日(月) 必着  
往復ハガキに住所・氏名・電話番号・講座名・開催日を記入のうえ伝統工芸館宛送付  
(川崎市多摩区枳形 7-1-3)  
TEL900-1101



### 平成 23 年度 ! 多摩川花火大会開催決定 !

～ 坂本九の歌声にのせて、打ち上げよう！心の花火～

「東日本大震災被災地への復興メッセージ」の一環として花火大会が開催されることになりました。

<日時> 10月1日(土)  
花火打上げ 午後6時～6時40分(予定)  
<会場> 川崎市高津区諏訪・多摩川河川敷  
(第三京浜道路・国道246号二子橋間の河川敷)

※当日は福島・岩手・宮城を中心とした東北物産展や東北郷土芸能ステージの実施、坂本九さんの歌のカバーを中心とした音楽ステージなどが計画されています。





# 健康・暮らしのトピックス

おすすめホームページ  
「ウォーキングスタイルドットコム」

<http://www.walking-style.com>

Walking-Style.com はウォーキング好きなスタッフが集まり、ウォーキングの楽しさをより多くの人に伝え、さらにウォーキングに必要な情報をできるかぎりわかりやすくまとめてくれている、そんなサイトです。



「ウォーキングルート」のタブをクリックして川崎区のルート調べてみましょう



「ウォーキングルート」のページでは画像付きの詳しいレポートがついていたり、「ウォーキング百科」では、基礎知識や歩き方のヒントなど 16 の項目に分けて詳しく説明されています。

| 掲載情報 (タイトルをクリックすると関連ページの一覧が表示されます) |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1 ウォーキングのメリット                      | 9 ウォーキングのレベルや効果アップに役立つポイント |
| 2 ウォーキングの種類                        | 10 季節別ウォーキング               |
| 3 ウォーキングと健康                        | 11 足のケア                    |
| 4 ウォーキンググッズの基礎知識                   | 12 応急手当                    |
| 5 基本的な歩き方                          | 13 マッサージ/入浴方法              |
| 6 いろいろな歩き方                         | 14 ハイキング/トレッキング(知識と準備編)    |
| 7 継続のポイント                          | 15 ハイキング/トレッキング(実践編)       |
| 8 中～上級者向けウォーキング                    | 16 ハイキング/トレッキング(安全対策)      |

若年からシルバーまで、初心者から上級者まで、幅広くウォーキングライフをアシストしてくれる、情報満載のサイトです。



シニアの食生活  
きちんと朝食を食べてますか？

朝食を抜くと、お昼までにお腹が空きすぎて、どうしてもお昼が過食傾向に。そして、食生活は悪循環を繰り返すことになります。反対に朝食をしっかり摂れば、生体内のリズムも整い健康な体が整ってきます。高齢になるとどうしても早起きの習慣になってくる傾向があります。このようなときは、朝食をなるべく多めにとる朝食重視の食生活を行うようにするとよいといわれています。  
食欲のある朝、午前中にできるだけたっぷりと水分をとりましょう。また、食間に軽いおやつとともにカルシウムの補給もかねて牛乳を飲むようにすることなども効果的です。

シニアは朝食重視で



## かわさきのお寺・花ごよみ

### 浄慶寺 (麻生区)

神奈川県の花の名所 100 選にも選ばれている「あじさい寺」で有名な「浄慶寺」。規模は小さいながらも「花の寺」として知られています。



7月初旬までは素晴らしい紫陽花の花がみられます。7月中旬、お盆を過ぎたころからは、だんだんとハスの花が咲いてきます。



「ぜひ、午前中に来てくださいね」とお寺でご案内いただきました。暑さにまけず、早起きしてぜひ見に行きたいと思えます。

浄慶寺にはもう一つ目を引くものがあります。それはユーモラスな羅漢さんたち。ほほえましいお姿がならんでいます。



川崎市麻生区上麻生 386 TEL 988-1223  
柿生駅から南に徒歩 15 分 (拝観料: 無料)