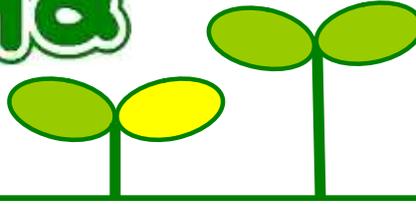


ゆめのたね

第7号



2009年10月15日
ゆめのたね 第7号

【編集・発行】
とつか区民活動センター
〒244-0805
横浜市戸塚区川上町
91-1 モレラ東戸塚3階
TEL 045-825-6773
FAX 045-825-6774
<http://totsuka-kumin-center.jp>

★ゆめのたね★・・・みんなが自由に思い描く「しあわせのたね」

センター事業のご案内

ボランティアを募集します！

●● 多くの皆様のご協力をお願いします ●●

とつか区民活動センターでは、「センターを、地域を、戸塚の街をみんなでいっしょに創り、盛り上げていこう！」というボランティアさんを募集します!! ボランティアに興味ある方、ぜひ とつか区民活動センターをお訪ねください。

① 外国につながる児童・生徒の日本語・教科サポートボランティア

日本語が得意でない子どもたちに、日本語や、遅れがちな学習指導をするボランティアを募集します。関心のある方、まずはオリエンテーション(1回/11月27日(金)18:00~19:50)にご出席ください。以後、研修(2回)を予定しています。

② センターボランティア

とつか区民活動センターでは、多くの皆様の協力をいただきながらイベントや情報紙発行など様々な企画事業を行っています。これら事業に関わる応援団の募集です。いっしょにセンターを創りましょう!

③ 『とつかサンタの日』子どもサンタの応援ボランティア

12月12日(土)にとつか区民活動センターでは初めての「とつかサンタの日」を開催します。クリスマス子どもたちと一緒に盛り上げましょう!



(イラスト 細田恭子)

区民のための健康講座

●● 皆様ご参加ください ●●

皆様ご存知のように、現在高齢者の方々への政府の取り組みが大きく変化しています。要介護の方を極力作らず、自立した日々を過ごせるよう、お手伝いしようという考え方が浸透してきま

した。質の高い老後の生活をご自身で送っていただくためには、どうしたらいいのでしょうか?

今回は、介護予防運動指導員にご家庭で簡単にできる転倒予防の運動の紹介と、日々の暮らしへのアドバイスをさせていただきます。

- 日時:11月25日(水)14:30~15:50
- 定員:30人(応募多数の場合は抽選)
- 費用:200円(実費)
- 対象:65歳以上、自力でお越しいただける方
- 申込:往復はがき、11月16日(月)必着



センター事業のご案内

●● 楽しい時間をお過ごし下さい ●●

映像シリーズ

横浜・川崎・丹沢の野の花

絶滅寸前、あるいは絶滅してしまった野の花の貴重なスライド写真をご鑑賞ください。植物写真家の安原修次氏は、環境の変化や自然破壊、野草ブームによる盗掘などで日本各地から消えゆく野の花を後世に残すため、今ある植物を記録したいと、日本各地で野の花を撮り続けています。今回は横浜・川崎・丹沢の花を中心に安原修次氏に解説して頂きながらお楽しみいただきます。

- 日時:11月15日(日) 14:00~16:00
- 場所: とつか区民活動センター会議室
- 費用:無料
- 先着30人(当日受付)



国際交流

多文化サロン

横浜には色々な国の文化がいっぱい。多文化サロンは外国の文化に近づける良いチャンスです。

11月はその第4弾!! インドネシア出身の長岡キキさんを招き、インドネシアの文化や暮らしについてお話していただきます。楽しくインドネシアの文化に近づこう!!

- 日時:11月29日(日)13:30~15:00
- 場所:とつか区民活動センター会議室
- 費用:無料

どなたでも参加いただけます。
次回は12月26日を予定しています。

セカンドライフを豊かにする シニア講座 11月

●● お気軽に参加下さい ●●

10月30日(金)の第1回に続き、シニア層(中高年対象)の方の身近な小さな生き甲斐探しのための「知る」「探す」「学ぶ」「楽しむ」講座を毎月開催していきます。

- ネクタイを外した生活はいかがですか?
- 毎日が充実していますか?
- 地域に仲間ができましたか?
- 地域のことを見直して見ませんか?
- 地域で何かしてみたいと思いませんか?

11月は次の内容で、皆様の参加をお待ちしています。

- 日時:11月27日(金)13:00~16:30
(12:30~受付)
- 内容:
健康講座「膝の痛みの原因と予防対処法」
地域講座「誰でも安心して暮らせるまちづくり」
楽笑会「楽しくみんなで歌おう・語ろう」
- 場所:とつか区民活動センター会議室
- 会費:無料
- 定員:先着30人
- 申込:11月11日(水)からセンター窓口、電話・FAX(講座名・氏名・住所・電話)受付

スキルアップ講座

●● 利用者の皆様ご参加下さい ●●

2009年度 市民活動・生涯学習活動支援 研修会・講演会

とつか区民活動センターでは、登録団体・個人を対象に、研修会と講演会を開催します。研修会では、コミュニケーション力のアップやグループの活性化に役立つファシリテーションとコーチングを学びます。今回はお2人の講師にお願いしました。また講演会では4人の講師の方々

からお話をしていただき、戸塚区内の様々な分野での活動事例を通して地域を知り、活動と地域がつながるきっかけとします。

(詳細についてはセンターにお問合わせください。)



●● 市民活動団体紹介 ●●

小修繕グループ リリーフ戸塚

代表 山本 勇

草刈を終え、汗びっしょりになって休んでいると「さっぱりして気持ちがいい」と言われ、疲れも忘れてもうひとガンバリ・・・お年寄の生活を支援する活動を始めて5年、庭の手入れ、障子や網戸の張替え、ウッドデッキの塗装、雨戸や椅子の補修、家具の移動等。体の不自由な方の施設の農園の手伝いも。今、お年寄だけの家が増加中。社協等から依頼を受けて年間50件余り「出動」、会員実動6人、皆素人、平均年齢6?才。「よそ様のお宅もいければ自分の家のことも」の言葉を背に受けて、今日も道具を持って家を出る。好きな事をして地域に恩返しができる。「事故無く、趣味を生かし、空いている時間で、できる範囲のお手伝い」をモットーに無理せず楽しく永く続けたい。元気な仲間を募集中!!



センター事業のご報告

9月～10月に行われた事業のご報告です。ご協力、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

ミニコンサートカフェ

9月19日(土) ギター(藤田清一さん)
9月26日(土) キーボード
(左貝美穂子さん)

多言語・多文化サロン

9月8日(火) ハンゲル体験
9月12日(土) 台湾文化紹介
10月10日(土) ペルー紹介

展示参加

9月27日(日) 戸塚区再発見いろいろ
展示会(東戸塚地域ケアプラザ)
10月3-4日(土・日) 戸高祭
(戸塚高校文化祭)

インフルエンザ対策

インフルエンザを予防するためには、日頃からの感染予防対策と免疫力アップが重要です。

<感染予防>

手洗い、うがいの実践をしてください。症状のある方は咳エチケットを心がけましょう。

☆ 咳エチケット: マスクを正しく着用し、咳やくしゃみをするときはティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。

<免疫力アップ>

十分な栄養と、休息をとり、適度な運動と禁煙を心がけましょう。免疫力アップをしておく、インフルエンザにかかった場合でも重症化予防ができます。

(横浜市戸塚福祉保健センター
健康づくり係)



●● 国際交流 ●●

台湾の酒文化

人が集まればお酒で乾杯!となるのは台湾でも同じこと。中国語でも同じ漢字の「乾杯」(gan bei と読みます)。意味は日本語と少し異なり、台湾で「かんぱーい!」と言えば、漢字の意味のとおり、「杯を乾かす」⇒「コップを空ける」⇒「一気飲み」となります。



そのため、日本流に「かんぱーい!」と言って少し口をつけただけにすると、台湾の人から「まだ入ってるじゃないか」と全部飲むように言われてしまいます。また、本当に乾杯(一気飲み)をした場合は、空になったコップや杯を相手に見せ、本当に全部飲んだよとアピールするのがある種の礼儀と言えます。

お酒の文化は韓国と同じですね。^o^韓国も一度乾杯すると飲み干さなければならないのです。
(台湾 Sさん)

とつか区民活動センターカレンダー 11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10月26日 (休館日) ライフデザインフェ ア展示参加	27日 ライフデザインフェ ア展示参加	28日 ライフデザインフェ ア展示参加	29日	30日 利用者交流会 シニア講座1 ひらめき講座2	31日 みんなで ハロウィン	11月1日
2日 (休館日)	3日	4日	5日	6日	7日	8日
9日 (休館日)	10日	11日 シニア講座2 申込開始	12日	13日 スキルアップ講座 (コーチング)	14日	15日 映像(野の花) ゆめのたね発行
16日 (休館日) 健康講座申込 締切	17日	18日	19日	20日 利用者交流会	21日 ミニコンサートカフェ	22日
23日 (休館日)	24日	25日 スキルアップ講座 健康講座 会議室申込締切	26日	27日 シニア講座2 外国子ども支援 オリエンテーション 会議室抽選	28日	29日 多文化サロン (インドネシア)
30日 (休館日)	12月1日	2日	3日	4日	5日	6日

イベント情報掲示板

【セカンドライフを豊かにする健康講座】

日時:10月30日(金)13:00~16:30
場所:とつか区民活動センター会議室
参加費:無料
申込:センター窓口、電話またはFAX
(講座名、氏名、住所、電話番号記入)
で受付

【自分を活かすひらめき講座 第2弾】

日時:10月30日(金)18:30~19:50
場所:とつか区民活動センター会議室
参加費:無料
申込:電話または葉書(講座名、氏名、
住所、電話番号記入)で受付

【ミニコンサートカフェ】

音楽とお茶とでホットなひとときを!
11月21日(土)マンドリン演奏
(フローラ・マンドリンアンサンブル)
12:00頃から30分程度
場所:とつか区民活動センター
ミーティングコーナー
参加費:無料 当日受付
主催:とつか区民活動センター

【とつか交流サロン】

毎月第4火曜の夜はトークで交流!
11月24日(火)18:00~19:50
場所:とつか区民活動センター会議室
参加費:無料 当日受付
主催:とつか交流サロンプロジェクト

【利用者交流会】

センターご利用者みなさまの交流と意
見交換の場です。
日時:10月30日(金)10:00~12:00
11月20日(金)14:00~16:00
場所:とつか区民活動センター会議室

【みんなでハロウィン】

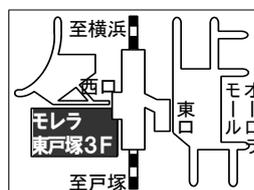
日時:10月31日(土)14:00~16:00
場所:とつか区民活動センター会議室
主催:とつか区民活動センター
参加費:無料 当日受付
変装してきてね!



とつか区民活動センター 地域から広がれ! みんなの7 (和・輪)

とつか区民活動センターは、さまざまな
市民活動・生涯学習活動・ボランティア
活動の情報提供や、講座・研修・交流会
などの実施、会議室など活動拠点として
の場の提供、印刷機・紙折機・コピー機・
貸しロッカーなどの貸出しをしています。

交通のご案内



JR 東戸塚駅西口から徒歩1分
お車の方はモレラ駐車場をご
利用ください

“みなさんの声” をご存じですか?

とつか区民活動センターでは来所者の皆
様のご意見をお待ちしています。施設の
利用について、イベントや情報紙について
等、どんなことでもセンター内に備え付け
の用紙にご記入ください。
お寄せいただいたご意見には、必ずお答
えをセンター内に掲示しています。