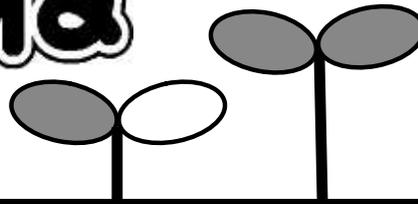


ゆめのたね

第21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>
MAIL:staff@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」



新年のはじめに

～ここから地域から広がれ！みんなのワ（和・輪）～

とつか区民活動センター センター長 内山郁子



昨年中はみなさんにたいへんお世話になりました。

センターでは、区民のみなさんのお力で生まれた企画がいくつかあります。「おしゃべりサロン」「愛あむクラブ」「うちの茶の間」「シニア健康講座」などで、いつでも新しい仲間を受け入れ、互いに語り合い、勇気づけ合い、共に楽しみ、人とのつながりをつくるなど、心温まる場が築かれています。また12月には、様々な活動団体・個人の協力のもと、「とつかお結び広場」開催することができました。

戸塚の地域から、「市民の力でつくったみんなのワ」が確実に広がっています。このワがより広がり、心を明るく照らす「和みのワ」になっていきますよう、今年もみなさんの熱い想いと力をお借りしたいと思えます。

新しい年、センターをいつもご利用のあなたも、まだセンターを訪れたことのないあなたも、みなさんのお越しをお待ちしています！

センター事業のご案内

♪ミニコンサートカフェ♪

珠玉の歌声(コーラス)

【日時】1月22日(土)
12:15~13:00

【場所】とつか区民活動センター

【出演】楽団NHG

お昼のひとつとき、心地よい歌声で懐かしの名曲を楽しみませんか？
申込不要、参加費無料です。お気軽にお越しください。



シニア健康講座 第2回

シニア世代が気をつけたい目の症状と病気

白内障、緑内障、加齢黄斑変性症、飛蚊症・・・
聞いたことはあるけれど、どんな病気なの？何に気をつければいいのか？シニア世代が気をつけたい目の症状と病気についてわかりやすく解説します。
申込不要、参加費無料です。

【日時】1月28日(金) 13:30~15:00

【場所】とつか区民活動センター

【講師】片桐眼科 片桐喜彰先生

次回のシニア健康講座はテーマ選定中。
ご希望をうかがっています。

センター事業のご報告



ウナシーとさくらとっちゃんがお出迎え。

テント村では国際色豊かなお茶やお菓子、フェアトレードの雑貨がいっぱい！



プレハブ教室では、バンドの演奏あり、福祉施設の手作りの品の販売もありました。



若者の交流する場面に遭遇。

～『とつかお結び広場』を開催しました～

12月4日(土) 10:00～15:00、『とつかお結び広場』が行われました。

会場となった戸塚小学校は、118の活動団体・個人・地域施設による展示、音楽やダンスのパフォーマンス、手芸や体操・お子さん向けの体験コーナー、国際色豊かなお茶やお菓子の販売などで、にぎやかな交流の会場となりました。

お天気にも恵まれ、来場者はお子さんから年輩の方まで幅広く約1400名にも上りました。出展者同士はもちろん、来場された方々にとっても、戸塚の街と人の素晴らしさを再発見する‘縁結び’の一日となったことでしょう。

準備から開催に至るまで、多大なご協力をいただきました関係者のみなさまには、心よりお礼を申し上げます。

校庭ではお子さんと一緒に竹トンボ作り。



健康コーナーで体をほぐしてもらった参加者。



「いいにおいがする～」 「おいしいですよ、いかがですか～」世界のお茶とお菓子が楽しめました。



絵画や工芸作品の展示を見ながら、来場者との話がはずみます。

グリーンコーナーにて、環境ゲーム体験の一場面。



体育館いっぱいに広がる出展。全部見て回りたい、楽しい企画がいっぱいです。休憩コーナーでは、おしゃべりに花が咲いていました。



子どもコーナーは親子で楽しんでいました。スタンプラリーも大人気。

半年にわたり活躍の運営委員さん集合！ 「はい、チーズ！」 「お疲れ様でした」



とつか区民活動センターは
地域のみなさんの活動の輪が
広がるように応援しています。

サンタさんになった子どもたち

12月に東戸塚駅近隣の学童と高齢者施設で交流をしました。児童たちがサンタさんになって施設を訪問、手作りのびっくりカード（3Dカード）を贈りました。そんな小さなサンタさんには、高齢者施設からの材料寄付で地域のボランティアさんが作成したぬいぐるみをプレゼント。

この交流を通してサンタさんたちは、赤い帽子を脱いで今月も施設を訪問することになりました。今度はタオルでウサギ作りです。



クリスマスプレゼントは人形劇

人形劇コッペは子ども会主催のクリスマス会で公演。子どもたちには一足早いクリスマスプレゼントとなりました。結成のきっかけとなった横浜博以来のメンバー6人は、今でも変わらず息もぴったり！お人形を興味深く見ている子どもに「お母さんやお父さんと一緒に作ってみて」と声をかけていました。

可愛いしめ縄の出来上がり

センター内にいつもきれいなお花を飾ってくださる東雲会をご存知ですか？同会メンバーのおひとりが講師を引き受け、横浜市営墓地・メモリアルグリーンで開催されている地域交流イベントにて、お正月のしめ縄リース作りが行われました。定員以上の参加申込で、大盛況でした。

登録団体の紹介

健康気功サークル

現代科学や西洋医学になじんできた私達には、気が人体に流れる根源的なエネルギーであり、気功が人体の生命力を強化する鍛錬法であると云われてもピンとこないと思います。しかし四千年の歴史のある中医学や気功では、気なくして健康維持や病気の治療は考えられず、気功の鍛錬により自分自身の力で健康な心身を作る事が可能と考えられています。日本に於いても今後ますますの高齢社会を迎えるにあたり、気功は最適な健康法と云えます。

私達のグループは、病気に対する抵抗力と自己治癒力の強い体と、いつまでも元気で若々しく年を重ねるのを目標に、毎週土曜日に主にとつか区民活動センターにて気功の練功を行っています。他にも戸塚区、栄区等の七ヶ所で活動していますので、是非一度お近くで体験される事をおすすめします。

連絡先：045-895-6387 根岸

不在時は留守番電話またはFAXにてご伝言ください。

～戸塚の昔話③～

上矢部の丹後山の昔話です。むかし、源頼朝の寵愛をうけた丹後局という美しい娘が居りました。頼朝の子を身ごもったのですが、これを知った妻の北条政子から、鎌倉を追い出されてしまいました。

身重の娘は鎌倉を逃れ、上矢部まで来たとき日は昏れ、途方に暮れて、近くの空き家を見つけて休みましたが、俄に産気づきました。その時辺りには狐火が灯り、心細い中でしたが、無事男の子を産み落としました。一夜明け小屋から赤子の泣き声がするので、村人が尋ね聞いてみると、丹後局ということが分かり、村人は秘かに頼朝の家来にこのことを知らせ、小さな家を建て、母と子の面倒をみておりました。

この家のあったところが丹後山で、男の子は成長して、島津三郎と名乗り、薩摩の大名島津家の祖となったということです。

（戸塚見知楽会 千々輪 英男）

情報掲示板

見つけよう！笑顔で子育てするヒント

「子供の幸せな自立」のために、愛することを伝えましょう！グループコーチングでそのヒントをみつけませんか？

- 【日時】**①平日コース 1月20日(木)、2月17日(木)、3月17日(木)10:00～12:00
 ②週末コース 1月29日(土)、2月19日(土)、3月19日(土)10:00～12:00
 4月、5月も①②コースとも開催予定。日時・場所はお問い合わせください。(平日・週末の振り替え可)
- 【場所】**男女共同参画センター横浜 フォーラム
- 【参加費】**1回につき1000円+会場費(200円)
- 【内容】**ベストセラー子育て本『子供の心のコーチング』をベースに、子供が自分の力で自分の人生を切り開いていけるよう、親にできることは何？ということ、参加者同士で話し合う場です。あなたもお子さんの力を引き出せる<親=コーチ>になってみませんか？
- 【主催】**NPO法人 ハートフルコミュニケーション チーム湘南
- 【申込・問合せ】**事前にメールでお申し込みください。
 横田早苗 sanaemssp@mbn.nifty.com
 杉本真紀 msugimoto39@yahoo.co.jp

タオルフィットネス&アロマストレッチ

初心者、運動嫌いの方大歓迎。筋トレやストレッチを通じて、仲間作りをしませんか？
 予約申し込みは不要です。都合のいい日に、運動しやすい服装でお越しください。上履きは不要です。

- 【日程と場所】**
 1月5日(水)、12日(水)とつか区民活動センター
 1月18日(火)、25日(火)東戸塚地区センター
 2月9日(水)、16日(水)とつか区民活動センター
- 【内容】**
 ①タオルクラス(13:10～13:50)
 タオルで筋トレ。メタボとストレス解消！
 ②アロマクラス(14:00～14:40)
 毎回違う香りの中でストレッチ。
 香りのお土産付き。
- ※東戸塚地区センターでは、アロマを使用しないストレッチを行います。香りのお土産はありません。
- 【持参するもの】**ヨガマットまたはバスタオル(敷物)、浴用タオル(タオルクラスで使用)
- 【費用】**①②各クラスごとに500円。当日払い。
- 【主催】**アロマカップ <http://aromacup.web.fc2.com/>
【問合せ】aromacup@gmail.com

舞岡を知ろう！あるく舞岡 いまむかし

- 舞岡の民俗、むかしと今の生活習慣を、聞いて見て、次世代へ受け継いで行きましょう。(3回連続講座)
- 【日時と内容】**①2月12日(土) 13:30～15:30 講座「舞岡の生い立ち」(近世の舞岡について)
 ②2月19日(土) 13:30～15:30 舞岡“上”の石仏散策(バス停京急ニュータウンー舞岡地区センター)
 ③2月26日(土) 13:30～15:30 懇親会(舞岡の情報交換会)
- 【場所】**①舞岡地区センター ②舞岡“上分”地域内の散策(雨天時は舞岡地区センター) ③舞岡地区センター
- 【参加費】**600円(3回連続)
- 【申込・問合せ】**1月14日(金)より舞岡地区センターへ電話または来館でお申し込みください。Tel 824-1915
- 【共催】**舞岡まちづくり塾、舞岡地区センター

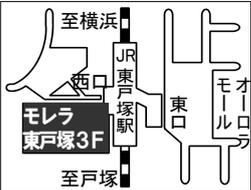
地域から広がれ！ みんなの7(和・輪)

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。

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
 URL <http://totsuka-kumin-center.jp>
 開館時間：火～金曜日 午前9時～午後8時
 土・日・祝日 午前9時～午後5時
 休館日：月曜日(祝日と重なる場合でも休館)
 年末年始(12月29日～1月3日)

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