

ゆめのたね 4月

とつか区民活動センター情報紙

桜咲く春
あなたのゆめのたねを
見つけにいきませんか

【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

～^{ここ}地域から広がれ！みんなのワ（和・輪）～ センター長 中嶋 伴子

今年もまた桜の花の美しい季節が巡ってきました。

とつか区民活動センターはオープンから10年目になり、今まで多くのみなさまに支えられてきたことを改めて実感しております。これからも地域の市民活動・ボランティア活動・生涯学習活動を応援する施設として、みなさんの想いをつなげることのできるセンターでありたいと思っています。

4月はスタートの季節です。何か始めたいとお考えの方は、是非センターまで足をお運びください。スタッフ一同、心よりお待ちしております！

センター事業のご案内



とつかお結び広場 運営委員 募集中！

団体や個人が活動を紹介し、来場者と交流するイベント「とつかお結び広場」の運営委員を募集中です。（活動期間：4月～2019年3月）
【説明会】4月15日（日）14:00～16:00
【場所】とつか区民活動センター
【申込】4月14日（土）までに応募用紙またはファクス、Eメール、はがきで当センターまで

やりたいことみつける!! ボランティアのいろは

「助けられ上手・助け上手カード」を使って、何ができるか考えてみませんか？ ※詳細は2頁へ
【日時】5月10日（木）10:00～11:30
【場所】とつかボランティアセンター
【申込先】TEL 045-866-8483

下記は申込み不要、参加費無料。
とつか区民活動センターが協力しています。

★愛・あむ・クラブ

アクリルたわしを編みながらおしゃべりで交流
【日時】毎週木曜 10:00～12:00

★うちの茶の間 脳活き活きトレーニング!

「こころ」と「あたま」の柔軟体操
【日時】毎週木曜 13:30～15:30

★パソコンワンポイントアドバイス

パソコン操作で困ったときの相談室
【日時】毎週金曜 13:30～16:00

★区民が語らう広場

昭和と演歌を熱く語ろう!

【日時】4月27日（金）17:00～18:00
【主催】^{きらくかい}聴楽会

やりたいことみつける!!

ボランティアの いろは

ボランティアってなんだろう？ 自分にも何かできることはないだろうか、地域で何か始めたい…。そんな方におすすめの講座が

「やりたいことみつける!! ボランティアのいろは」今年度も「とつか区民活動センター」と「とつかボランティアセンター」が連携して、毎月 10 日に開催します。

※2018 年度は 12 月のみ 11 日に開催

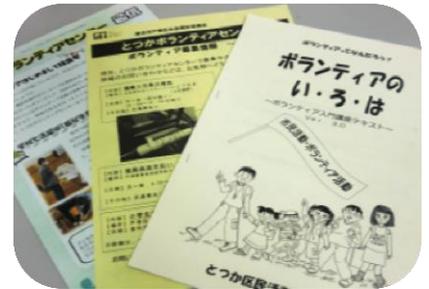
当日の講座の様子



ボランティアについて一緒に学びましょう。どんなボランティアに興味があるのか、またはもう始めている等、他の参加者の話も参考になります。



「助けられ上手・助け上手カード」でボランティアをイメージしてみましょう。



マナーやルール、保険に関する話もお話します。

講座では、ボランティアを始めるうえで知っておきたい知識やボランティア情報をお伝えします。スタッフが個別に希望にあったボランティアもご案内します。

ご案内したボランティア先の一例

★「何かボランティアをしてみたい」と参加した学生は、カードゲームで「外国人への日本語支援」のカードを選びました。当センターで活動している日本語支援の団体を紹介したところ、その日の午後に見学し、活動を始めることになりました。

★「ボランティアについて学びたい」と参加した女性。講座後は、センターの情報紙「ゆめのたね」の発送ボランティア活動に参加。また昨年 12/3 に行われた「とつかお結び広場」前日のボランティアにも娘さんと一緒に参加しました。

★「中国語を使った日本語学習支援のボランティアをしてみたい」と参加した男性。同じ日に、子どもの学習支援の相談に来た中国の方と、お互いのニーズが一致し、早速日本語学習支援のボランティアを始めることになりました。

★「ボランティアを始めてみたいけれど、先のことを考えると続けられるか心配で躊躇していた」という女性。講座を受けて、まずは始めてみようと思い、子育て親子向けのカフェで、子ども達の見守りボランティアを始めました。

ボランティアには、病院・高齢者施設の手伝い、地域のイベントの手伝い、趣味や特技を生かしたもの、外国につながる子どもの学習支援、外国人への日本語学習支援など、様々な種類があります。この講座で参加者の皆さんと気軽に話しながら、ボランティアを始めるきっかけをみつけませんか？

今後の開催日・場所・申込先

4月10日(火) 10:00~11:30

とつか区民活動センター

Tel 045-825-6773

5月10日(木) 10:00~11:30

とつかボランティアセンター

Tel 045-866-8483

登録団体の紹介



特定非営利活動法人 チルドレンズ・イングリッシュ・センター

私たちは「地域の力で全ての小学生に英語教育を！」を掲げて、無料で英語教育を提供しているボランティア団体です。会員になると、小学生ならだれでも無料でレッスンが受けられます。レッスンは週2回。場所は、とつか区民活動センターやケアプラザ、地区センターなどを借りて行っています。無料といってもベテランの講師による本格的なものです。月に一度は習った英語の腕試しで、ネイティブとの交流会もあります。週2回にも関わらず休む子はほとんどなく、上達ぶりは目を見張るものがあります。

来年度(2019年度)の募集受付は11月です。レッスン以外にもサマースクールなど、小学生が楽しめるイベントがたくさんあります。詳しくはウェブサイトやインスタグラム、フェイスブックをご覧ください。最新情報はメーリングリスト(ウェブサイトから登録)またはLINE@で受け取れます。

とつか区民活動センター 2~3月の新規登録団体

- 結のまち・とつか …まちづくり・多世代交流
- hum hum …子育て・多世代交流・アート
- オルガニート愛好会…手回しオルゴール
- 横浜数独ナンプレ同好会…数独・ナンプレ
- 大きなりんごの会 …子育ての悩み解消
- リトル セインツ …フラッグフットボール

ウェブサイト:

<http://cenglishcentre.wixsite.com/childrensenglish>



連載！『転倒予防ミニ講座』〈1〉

▼ “転ぶ” とどうなるの？

- ・転倒で亡くなる方は交通事故死より多くなっています
- ・転倒が原因で骨折が起こります
- ・転倒する方向で骨折部位が変わります [図1]
- ・太腿部の骨折は、殆どが転倒で起こります
- ・転倒・骨折は介護をうける原因になります [図2]
- ・転倒は連鎖します
 - 一度転倒すると転倒を繰り返し易くなります
- ・転倒⇒骨折⇒入院⇒介護は、健康寿命を縮めます

転倒予防で「めざせ P・P・K」

転倒を予防して、健康寿命を延ばしましょう！

今後のミニ講座の主なテーマ

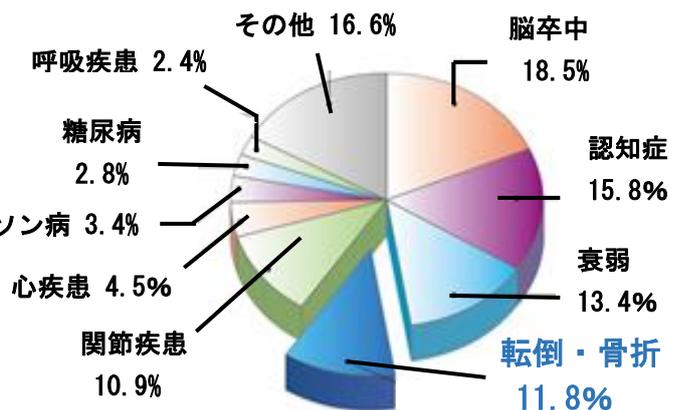
- ▼ “転びやすい人” はどんな人
- ▼ “転びにくい体” づくり
- ▼ “転びにくい住まい” づくり 等々

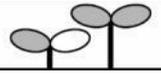
お近くでの「出前講座」受講を希望の方々や団体は、とつか区民活動センターまでご相談ください！
(日本転倒予防学会 転倒予防指導士 石川 雅夫)

[図1] 転倒する方向と骨折部位 (臨床整形外科 44-9)



[図2] 介護が必要となった原因 (厚労省 H25)





情報掲示板

横浜市の水道水源・道志村の間伐体験者募集

休憩をはさみ約3時間程度。無料バスで送迎します。
【日時】①4月7日(土) ②4月20日(金) ③5月9日(水)
 ④5月19日(土) ⑤5月30日(水) ⑥6月8日(金)
 ⑦6月23日(土)⑧7月7日(土)⑨7月27日(金)
 7:45 集合 8:00 出発～19:00 頃 横浜駅西口着
【集合場所】JR 関内駅前(大通り公園側)
【定員】先着 5 人(各活動日ごとに)
【申込】次の期間に主催へ申込み ①3/8～4/3 ②3/20
 ～4/17 ③4/10～5/1 ④4/19～5/15 ⑤5/1～5/24 ⑥
 5/8～6/5 ⑦5/24～6/19 ⑧6/7～7/3 ⑨6/28～7/24
【主催】NPO 法人道志水源林ボランティアの会
<http://www.doshi-suigenrin.jp>

Tel/Fax 045-664-3972 (火・木曜 13:00～16:00)
 E-メール certe@doshi-suigenrin.jp

さわやかな春に不思議体験？！ サーチウォーク東戸塚大会

サーチウォークは横浜で誕生した競技。ウォーキングに「オリエンテーリング」の面白さを取り入れ、「街中にある電柱」を使って行います。走らずに、フルに頭と足を使って目標の電柱を探して歩きます。ルールはとっても簡単。実施時間は1時間半。小学生やお年寄りの方も参加しています。家族参加もOK。初心者は会員がサポートします。

【日時】4月15日(日)9:30～12:00
【集合場所】とつか区民活動センター
【参加費】一般 400 円、会員 300 円
【持参物】筆記具、時計、飲み物、歩ける服装
【申込】メール、電話または FAX で住所・氏名・電話番号を事前に連絡(当日参加も OK)
 Eメール info@search-walk.com
 Fax 045-892-3949 Tel 090-3579-0140 金江
【主催】NPO 法人日本サーチウォーク協会

戸塚歴史の会 歴史探訪のお誘い

【日時】4月8日(日)10:00 JR 水道橋駅西口改札
 水道橋・飯田橋・神楽坂を歩く
 5月20日(日)10:00 JR 京浜東北線・大森駅北口改札
 大森貝塚・刑場跡・浜川砲台を歩く
 6月17日(日)10:00 相模鉄道・海老名駅改札前
 相模国分寺・国分尼寺・秋葉山古墳群等
【参加費】500 円 入場料等が別途発生する場合あり
 昼食持参、小雨決行、現地集合です
【主催・問合せ】戸塚歴史の会 Tel 045-862-2931 小川

横浜とつか笑いクラブ

「笑いヨガ」で笑って元気！申込み不要です。動きやすい服装でお越しください。飲み水をご持参ください。
【日時】4月12日(木)、25日(水)、5月7日(月)、
 23日(水) 13:30～14:50
 ※初めての方は10分前にお越しください
【場所】戸塚区総合庁舎 多目的スペース 小
【参加費】500 円
【主催・問合せ先】HAPPYSEED
 Tel 080-4001-3704 杉本
 Eメール s9m4y2m8@yahoo.co.jp

春の肖像画講座

実技中心の講座、具体的で優しい内容です。
【日時】4月12日(木)、13日(金)、19日(木)
 13:00～16:30
【場所】とつか区民活動センター
【参加費】500 円(3回とも参加 1100 円)
 リピーター300 円(3回とも参加 700 円)
【持ち物】7B 以上の鉛筆と消しゴム
【主催】肖像画デッサン会 Tel 090-1269-4370 河田

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相談・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。
 運営：NPO法人くみんネットワークとつか

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>
 MAIL staff@totsuka-kumin-center.jp
開館時間：火～金曜日 午前9時～午後9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(有料)