

# ゆめのたね 12月



【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

とつか区民活動センター情報紙

↑  
ホームページへの  
簡単アクセスはこちら

## センター事業のご案内



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、何ができるか見つけませんか?

【日時】12月10日(火)10:00~11:30

【場所】とつか区民活動センター

【申込】電話か来館で当センターまで・先着15人

### みんなで一緒に大掃除

センターを一緒に掃除して下さるボランティアを募集しています。持ち物は特にございません。動きやすい服装でお越しください。

【日時】12月15日(日)15:00~16:30

【場所】とつか区民活動センター

GOOD

### イーブニング談話室

会話を楽しむ場所。事前に話題だけ決めてあります。当日は人の話をじっくり聞くもよし、大いに語るもよし。申込不要、気軽にお立ち寄りください。

【日時】1月21日(火)19:00~20:30

【場所】とつか区民活動センター

【話題】年賀状について語ろう

### 高齢後期の「しあわせ感」講座

人生100年時代。加齢現象に流されず、自分らしく日常を楽しみませんか

【日時】1月26日(日)13:30~16:00

【場所】とつか区民活動センター

【主催】チーム・想いをカタチに

【申込】12月11日(水)から電話か来館・先着15人

下記は、申込み不要、参加費無料です。  
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  
ご自分のパソコンをお持ち込みください

【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】12月27日(金)17:00~18:00

【主催】<sup>きらくかい</sup>聴楽会



#### 年末年始休館のお知らせ

12月29日(日)~1月3日(金)までは休館となります。  
年内は28日(土)17時までです。  
新年は1月4日(土)9時より開館します。会議室等申込受付は4日からです。

## ボランティアに参加して、新しいつながりを!

東戸塚地域ケアプラザから「ボランティアのいろは」出前講座の依頼がありました。その出前講座に参加された方が初めて当センターに足を運ばれ、情報紙ゆめのたねの発送ボランティアに参加されました。このボランティアを通じて、新しいつながりができたようです。

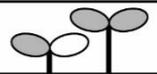
当センターには気軽に参加できる発送ボランティアがあります。今までも中学生から80代まで多世代の方が参加され、和気あいあいとした雰囲気のなかで活動しています。

「仕事が休みの日にボランティアをしたい」と相談に来た方がいました。詳しくお話を聞き、その方には学習支援の団体を紹介しました。お仕事をしている方も、その状況に合わせて、活動ができるボランティアがあります。講座やイベントの単発ボランティアや、土曜日に活動があるボランティアもあります。ボランティア活動に参加することで、今まで知らなかったことを学んだり、地域での新たなつながりが生まれます。

ボランティア活動に関心のある方は、いつでもお気軽にスタッフにご相談ください。



## 登録団体の紹介



### お絵描き工房 光

#### パステルシャインアート® de 脳も心も健康に

パステルシャインアート®メソッドを使ったお絵描きサークルです。

どなたでも簡単に描けるので絵心が無くても大丈夫です。パステルの色に癒されて描いた絵を観ると優しい気持ちになれます。心のリフレッシュに、脳のマッサージに、一緒にパステルアートしてみませんか!

初めての方も大歓迎です。いつでも体験お待ちしております。

【開催日】月1回(第4または第5水曜日、月により変更有)

【今後の予定】12月25日(水)、1月29日(水)、2月26日(水)

【時間】10:00~11:30

【場所】とつか区民活動センター

【参加費】700円(材料費込)、体験(1回のみ)500円

【申込み・問合せ】0720.tamaki@gmail.com 山田



#### とつか区民活動センター 8~10月の新規登録団体

お絵描き工房 光 …パステルアート  
超高齢者社会を楽しく過ごす会 …高齢者支援  
結友クラブ …まちづくり

当センターの最新情報や活動団体・個人登録情報は、ホームページやFacebookをご覧ください。センター日誌も随時更新中!

## シリーズ ～地域で輝く活動者～



vol.16

世の中、誰もが輝く仲間

根岸 正夫



本年、とつか区民活動センター・とつかお結び広場が十年の節目を迎えています。世間知らずの自分が退職後お世話になり、社会と繋がったそのものです。お陰で何とか世間との関わりも出来、今は恩返しの番かなと思っています。近年、中高年のひきこもりが社会現象化されています。ボランティアとは、する方も・される側も互助の関係で、人は生まれて育つ間、また、年を取れば少なからず人から援助を受けることで社会に必要とされます。自分もそうでしたが、誰かにキッカケの一步の後押しが勇気とチャンスを与えられる、そんなことが順番の役割でしょうか。人生は時々のキッカケ・思い込みの連続した分かれ道の選択なのかも知れません。誰もが助けることも・助けられることも迷わずに受け入れられるようなそんな社会、このところ電車で席を譲られても抵抗がなくなりました。世の中には雑草という花、雑魚(ぎこ)という魚はおらず、必ずどこかで役立つ大事な仲間達と言います。“アレ～ゴキブリ!”きっと何かの役に立っているのでしょうか?



vol.17

「世界が変わった」

中村 宏明

退職後、1年間はボーっと生きていましたが、「タウンニュース」で知った「戸塚区地域づくり大学校(5期)」を受講し、戸塚区の地理、歴史、文化等を学ぶとともに卒業生や地域で活躍されている方々と知り合う機会を得たことがボランティア活動を始めるきっかけとなりました。そして「とつか区民活動センター」や「とつかボランティアセンター」、また「交流広場とつか」等の交流施設や地域ケアプラザ等の福祉施設そして戸塚区の行政機関の方々とご縁ができ、様々なサポートをいただいていることは、「話し相手・傾聴活動の組織づくり」という私の「夢プラン」の実現・推進に向けて大きな支えになっています。

私は、会話・傾聴を通して高齢者に楽しく明るい気持ちになってほしい、そして自分も一緒に楽しい時間を過ごしたいとの思いで、セミナーで知り合った仲間と一緒に戸塚区内の高齢者福祉施設で傾聴ボランティア活動をしています。活動を通して感じることは、施設を利用されている多くの方が「誰かと話をしたい」、「誰かに話を聞いてほしい」との思いを強くお持ちだということです。今後は、音楽を通じて皆さんに楽しんでもらえるよう、私が趣味としているエレキギターでの演奏活動も行っていきたいと考えています。また、傾聴ボランティア活動の外に、新たに「とつかお結び広場」の運営、地域大OB会の機関誌「Crew」の編集にも参加しています。思いっきり楽しんでボランティア活動を続けて行こうと思います。

vol.18

学び続けながら活動していきたい

とつかお結び広場運営委員 新谷 妙子

二人目の息子が2年保育の幼稚園に入園したのをきっかけに「子供会」のお手伝いから私のボランティア活動は始まった。子供の小学校入学後は「PTA活動」に参加した。今ほど働いている親は多くなかったが、なかなかPTAの役員を引き受ける人はいなかったもので、小学校・中学校を通してPTA活動は続いた。

また、当時は今よりも生涯教育が盛んで、市が講座を開催することが多かった。生涯教育講座を受講しながら、講座の運営委員としても活動した。何故か戸塚以外の区での活動が多かったが、たまたま「とつか区民活動センター」に行った時、「“とつかお結び広場”の運営委員をやってみませんか」と言われ「やってみます」と即答した。センター職員に驚かれた記憶がある。それが第3回の時だった。よほど居心地がいいのだろう、それからずっと“とつかお結び広場”の運営委員を続けている。

これからも自分自身学び続けながら、ボランティア活動を続けられればいいと思っている。





## 情報掲示板

### 「こども江戸とつか発見隊!」参加者募集 ～冬休み 小学生のための戸塚宿歴史講座～

【日時】12月27日(金)9:30～12:00  
 【集合】フレンズ戸塚(雨天の場合は室内で活動)  
 【内容】「歴史ウォーキング」と「体験コーナー」の2本立て  
 <歴史ウォーキング> 旧東海道「戸塚宿」を歩く  
 <体験コーナー>①旅支度体験:江戸時代の旅人の格好②浮世絵摺り:浮世絵の版画摺り③浮世絵で遊ぼう:江戸の戸塚を想像④戸塚宿の町並みを作る:拡大地図の上に「戸塚宿」を作る  
 【参加費】無料【定員】小学3年～6年生20人(保護者の参観は可。申込み多数の場合は抽選、可否は12月17日頃に連絡)【持ち物】筆記用具  
 【申込み】12月10日迄に、ハガキかFAXで、①参加者の氏名と学年 ②保護者の氏名(参観希望は“○”印を)③希望する体験コーナー(上記の番号2つ)④連絡先電話番号に「こども江戸とつか発見隊 参加希望」と記入し下記まで。  
 (宛先)〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町4018-1 ザ・パークハウス戸塚フロント1階 交流広場とつか FAX 045-865-4670  
 【主催/問合せ】戸塚見知楽会  
 Tel 080-5545-4163(9:00～17:00)  
 【共催】交流広場とつか  
 【後援】戸塚区役所、横浜市教育委員会



### ここから広がれ!

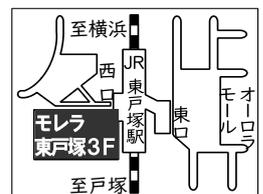
### みんなのワ(和・輪)

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](mailto: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)

### 第7回 戸塚宿七福神めぐり

「戸塚宿七福神めぐり」が誕生してから、7回目を迎えます。コースは全部で8キロほど。福を招き健康づくりを兼ねて、お参りに足を延ばされてはいかがでしょう。  
 【日時】1月5日(日)～11日(土)10:00～16:00  
 戸塚駅からの推奨ルート  
 妙秀寺(弁財天)→寶藏院(毘沙門天)  
 →來迎寺(寿老人)→雲林寺(恵比寿)  
 →清源院(毘沙門天)→高松寺(大黒天)  
 →海藏院(布袋尊)→親縁寺(福祿寿)  
 ※参拝記念スタンプを押印できる色紙(1000円)を妙秀寺・寶藏院・親縁寺で販売します。参拝記念スタンプの押印は開催期間中のみ受け付けます。  
 ※荒天時中止の場合があります。予めご了承ください。  
 【主催・問合せ先】戸塚宿七福神推進協議会  
 Tel 045-777-2812 中島  
 Tel 045-862-2931 小川  
 【後援】戸塚区役所、戸塚観光協会、戸塚文化協会

### 第5回新春語りライブ ～古屋和子と仲間たち～

新春恒例となりました語りの会、語りと珍しいパーカッション、琵琶とのコラボによる『中島敦の世界』をお楽しみ下さい。  
 【日時】1月29日(水)開場13:30  
 開演14:00～16:15  
 【場所】戸塚区民文化センター さくらプラザ リハーサル室  
 【定員】先着70人  
 【参加費】2500円(要事前予約・本公演の収益金は台風19号被災者へ寄付)  
 【演目】『狐憑』語り 古屋和子 琵琶 塩高和之  
 『幸福』語り 古屋和子 パーカッション 和田啓  
 『敦盛』琵琶弾き語り 塩高和之  
 【主催/問合せ】カトリアの会  
 Tel 090-9306-5267 渡  
 メール [hiroyukiji@gmail.com](mailto:hiroyukiji@gmail.com)  
 【後援】戸塚区民文化センター