

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

【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

# ゆめのたね 6月

とつか区民活動センター情報紙



★ゆめのたね★  
みんなが自由に思い描く「しあわせのたね」



↑  
ホームページへの  
簡単アクセスはこちら

## とつか区民活動センターを利用させていただいているみなさまへ

平素より大変お世話になっております。

とつか区民活動センターでは、新型コロナウイルス感染拡大防止を受け、2020年3月3日から業務縮小となり、皆さまには大変ご迷惑、ご不便をおかけしております。

ボランティア活動・市民活動・生涯学習活動を応援するセンターとして、人と会うことを制限されるこの現状にどのように対応していけばよいのか、私たちも悩みながら運営しております。

活動者の皆さまにおかれましては、企画していた講座やイベント、会議の中止など、大変ご苦勞をされていることと思います。そんな中でも、LINEやZoomなどの新しい仕組みを取り入れたり、メールや電話などを使い、工夫をして活動を継続されているお話を伺い、とても心強く感じています。

また、その一方で外出の機会が減少し、体力的、精神的に生活の質が落ちている方も少なくないと思います。

当センターは、日頃から皆さまの活動場所や、打合せ場所として、多くの方にご利用いただいています。

皆さまが安心して、いつも通りの活動を心置きなく行えるようになるには、もう少し時間がかかるかもしれません。また、それがいつになるか、まだ先行きが見えておりません。

そのような中で、まずは皆さまの健康を最優先にした対策をとっていかねばならないと考えています。

今後、センターをご利用いただくときに、多少のご制約、ご協力をお願いすることもあるかと思っております。こんな時こそ、みんなで知恵を出し合い、一緒に前に進んでいきたいと思っております。

今後とも、ご理解、ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

とつか区民活動センター センター長 中嶋伴子

### 先の見えない自粛生活

家で過ごす時間が増え、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。年齢を重ね、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイル(虚弱)と言われています。皆さん、フレイルが進行しないよう日常的な配慮を心がけましょう。



**家族や友人との支えあいが大切です**

外出がしにくい今だからこそ、近くに  
いる者同士、電話を活用し意識して会話を増やしましょう。



**しっかりバランスよく食べ、口を動かしましょう**

バランスよく食べて栄養を摂り、身体の調子を整えましょう。毎食後、寝る前の歯磨きも忘れずに。



**動かない時間を減らしましょう**

自宅で出来るラジオ体操や足踏みも筋肉の衰え予防に役立ちます。天気の良い日は人混みを避け、散歩もオススメです。



### おっちー塾オンライン

毎週火、木曜に子ども達の居場所づくりと学習支援活動をしている「おっちー塾」。4月上旬から「おっちー塾オンライン」をスタートさせました。普段の活動時のテーブルをイメージしながら、オンライン上にお絵描き・おしゃべり・ゲーム・勉強をするグループを作り、ビデオ通話を使って、お互いに描いた絵を送ったり、トランプゲームを一緒にしたり、楽しく活動しています。一方でオンライン活動に参加できない生徒たちと少しでも繋がることができないかと、週に一度「おっちー塾通信」を発行し始めました。スタッフの近況やオンラインでの活動の様子、子供たちが描いた絵の掲載などを行っています。今できる事は限られていますが、リアルに会えるその日まで少しでも人との繋がりを感じられる活動をしていきたいと思っています。

子どもたちや保護者へ発信  
「おっちー塾通信」



### 電話でコミュニケーション

体操をしている「アロマカップ」は、センターの休館が延長される度に、メンバーに電話連絡をしているそうです。センターからのお知らせは、ホームページから確認できますが、「電話を掛けることで様子がわかるのでそうしています」との事です。ひとり暮らしの方には、特にお電話が嬉しいかもしれません。声で想いを伝えています。

### ビデオ通話にチャレンジ

毎週水、木曜日に学習支援活動をしている「キララの教室」。センターの休館に伴い、3月から活動休止状態となっています。子供たちには会いたいけれど、年齢を重ねたメンバーも多く、1対1の対面での活動にはリスクがあり、活動再開の目途が立たない状況です。そこで「何かしなければ!」と、一念発起。現在スマホのLINEアプリでビデオ通話に挑戦中との事。早く子どもたちの笑顔と再会したいですね。

＜開催休止のお知らせ＞ 期間 2020年6月～2020年8月末

★愛・あむ・クラブ  
【日時】毎週木曜 10:00～12:00

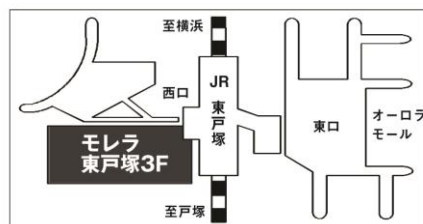
★パソコンワンポイントアドバイス  
【日時】毎週金曜 13:30～16:00

★うちの茶の間  
【日時】毎週木曜 13:30～15:30

★区民が語らう広場  
【日時】毎月第4金曜日 17:00～18:00  
【主催】聴楽会きらくかい

## とつが区民活動センター

〒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  
E-mail [staff@totsuka-kumin-center.jp](mailto:staff@totsuka-kumin-center.jp)  
URL <http://totsuka-kumin-center.jp>  
【開館時間】火～金 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
【休館日】毎週月曜日※当日が祝日にあっても休館します



JR東戸塚駅西口徒歩1分

