

宿場よもやま話 2月・3月 開催

浮世絵へのいざない

- 2月9日(土) 10時~12時  
内容：ようこそ浮世絵の世界へ  
会場：交流広場とつか  
●参加費：どちらも300円  
主催：戸塚見知楽会・交流広場とつか
- 3月9日(土) 10時~12時  
内容：戸塚の浮世絵  
会場：交流広場とつか  
●申込不要：当日直接どうぞ

~窓のうえるかむ~ 毎回 13時30分~15時30分です

精神保健、病気、障害の理解を深める啓発交流、情報交換の場として気軽にご参加ください

- 日時：2月 9日(土) ビデオ学習 テーマ調整中
- 日時：2月26日(火) ワークショップ  
パステルアート やまぶき工房の皆さん  
木工キーホルダー作り アトリエ窓の皆さん
- 対象：どなたでもお気軽に ●参加費：無料 ●申込不要：当日直接どうぞ
- 場所：交流広場とつか ●主催：NPO 法人 窓の会

「役立つセミナー多数企画中」 異業種連携協力で支える地域の健康

それぞれのプロが様々なセミナーを実施しています。ずっとこのままでこの地域で暮らしていくそんな誰でもが思う願いを実現するために「交流広場とつか」では様々な業種と連携していきます。健康な暮らしに役立つ知識が気軽なセミナーで学べる「広場セミナー」へもぜひご参加下さい。

交流広場とつか

利用時間：10時~17時  
ランチ：11時30分~なくなり次第終了  
※土日祝日はランチお休みです  
貸会議室：貸会議室あります(有料)  
休館日：毎週水曜日、年末・年始、夏休みなど  
〒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  
TEL&FAX：045-865-4670



戸塚郵便局の駐車場側にある信号を渡った所が入口です。

ゆめ広場

「編集・発行」ゆめ広場広報チーム

コミュニティひろば



2月



「福は内、風邪は外」元気に過ごしましょう

◆低栄養の予防を心がけて◆ 一年で最も寒い季節、栄養摂取は重要です。

低栄養とは？エネルギーとタンパク質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態を言います。栄養素は日頃、皆さんが摂取している食事と大きく関係しています。体と脳を動かす(ごはん、そば、パン、サツマイモ等)、体の調子を整える(かぼちゃ、大根、バナナ、小松菜等)、骨や歯(牛乳、わかめ、チーズ、ひじき等)、血液や筋肉(豚肉、卵、魚、納豆等)をつくる様々な食品があり、それらをバランスよく摂ることが大切です。しかし年齢と共に物をうまくたべられなくなったり、消化機能が落ちたりなんとなく食欲がわからないために食事を簡単に済ませてしまうなどでついつい低栄養状態に陥りがちです。低栄養は、認知機能の低下、免疫力や体力低下、骨、筋肉の低下によりロコモティブシンドローム(運動器機能不全)につながります。10年先の健康を見据えてしっかりした食事を心がけることはとても大切です。交流広場とつかの「ひろばランチ」は栄養バランスを考えて数多くの食材を使用し、地場野菜も取り入れ旬を感じて美味しく食べていただけるよう盛り付けにも工夫しております。まずは「交流広場とつか」のお昼ご飯を楽しみながら、しっかり食事を摂ることを心がけてみませんか？

交流広場とつか キッチンマネージャー(専任調理師) 郡司千晴

「縁」の下のちからもち

このコーナーは「交流広場とつか」にご縁が出来た「人」「出来事」「モノ」を紹介していきます



「もりあげ隊メンバー」 ボランティアの枠を超えて (メンバーも募集中)

朝と夕方、館内の整えを支えるメンバー、お客様が見えた時お茶をお出ししながら、おしゃべりやランチのご要望をお聞きするメンバー、厨房で朝早くから準備しランチをつくるメンバー、皆さまに喜んでいただける企画を考案するメンバー、誰ひとりが欠けても「交流広場とつか」は運営できません。正に「えんの下の力持ち」となってくれている「もりあげ隊」メンバーです。交流広場とつかの運営を支えている大きな力です。今年は1時間程度のボランティアをしていただけの「ちょいボラ」メンバーも募集開始しました。興味ある方、少しの力をお貸し下さる方、ぜひ私達の仲間となってスタートしたばかりの「交流広場とつか」を一緒に作り上げて行きませんか？ いずれも1時間程のボランティア活動です。

「ちょいボラ」内容 朝夕のお掃除、広報紙をたたむお手伝い、ランチの後のお皿洗い等 ちょっとしたでも、体験してみたい方はスタッフに声をかけてください。



## 2019年2月の「交流広場とつか」イベントご案内

※館内チラシや添付のイベントカレンダーもご参照下さい。

### ～広場カフェ～♡おしゃべりしませんか？

誰かと話をすることで気分が軽くなったり、心がほっとしたり、元気になったと感じたことはありませんか？ 気楽におしゃべりしていきませんか？

交流

自由に語る

2月7日(木) 14時～15時30分  
自由におしゃべりしましょう

歴史トーク

2月26日(火) 14時～15時30分  
歴史が好きな方語り合しましょう

●対象：どなたでも ●参加費：無料 ●申込：不要 当日直接どうぞ

### ～よろず出張相談～ 南戸塚地域ケアプラザ相談コーナー

「この場所で相談できてよかった！」の声多数 ※2月は15日(金)です

#### 毎月第3金曜日「交流広場とつか」にて相談コーナー開設

健康増進、生活、介護保険、権利擁護等について いつでもお気軽にご相談下さい

- 相談日：毎月第3金曜日 14時～16時に開設(30分単位の相談対応・予約可能)
- 南戸塚地域ケアプラザの職員がご相談に応じます
- 問合せ・予約等 南戸塚地域ケアプラザ 電話：865-5960
- 対象：どなたでもお気軽に ●相談場所：交流広場とつか

### ～栄養相談～

お茶の合間に  
ちょこっと相談

毎月第3金曜日 14時～ 管理栄養士による栄養相談も開催しています  
寝たきりにならないヒント、栄養、お薬、体の不調などの相談OK  
場所：交流広場とつか カフェスペースほか  
「楽しい体験型健康維持セミナー」計画中 日本調剤 戸塚駅前薬局

### ～第4回 手作りひろば～ ミツロウバーム作り

好きな香りで作る自分だけのクリームを作ってお持ち帰りします

乾燥の季節、お肌を守ってしっとりなめらか 講師：アロマセラピスト 東 恵美子さん

- 日時：2月21日(木) 10時30分～11時30分 ●対象：どなたでも
- 参加費：1500円(材料費1000円込み)
- 申込：先着10名締切 2/17迄に電話か来館にて

### ～ギター演奏会～ ギター倶楽部の皆さん 参加無料 申込不要

ひろばランチを食べたあと、和やかにギターの音色を聞きながらゆったりお過ごしください

- 日時：2月21日(木) 14時00分～15時00分 昭和歌謡・青春ポップス等

## ～歌のお兄さん来館～ あそびうたコンテストグランプリ受賞

お子様ほかどなたでも 歌を遊びの中に取り入れてお子様と一緒に！

ママ同士の交流、楽しく子育て、そんなコツも聞けます 終わった後はランチもできます

- 日時：2月1日(金) 10時～12時 ●参加費：100円
- 申込：不要 当日どうぞ ●お兄さん：みねまさのぶさん(ひなたぼっこ主催)

## ～ひろば寄席～ 柳家吉緑来館

～駅近で落語を楽しみましょう～ 演目はお楽しみに

人間国宝「五代目柳家小さん」の得意とした滑稽話や人情噺など  
和やかな笑いのひとときを「ひろば寄席」で お楽しみください

- ①日時：2月17日(日) 11時15分～12時30分
- 参加費：1000円(当日払) ●申込不要：当日どうぞ
- 落語家紹介：柳家吉緑(落語協会二ツ目)

文化

## ～映像の玉手箱～ とつか今むかし上映会

上映：旧東海道宿「戸塚七福神」 紙芝居：「キツネの恩返し」

「こんな戸塚もあったのか？」懐かしく面白い、昔の戸塚の映像の数々

映像制作：染川春雄 紙芝居：橋本

- 日時：2月3日(日) 14時30分～15時30分 ●参加費：200円 申込不要

## ～健康麻雀～ 初心者優先健康麻雀フリースペース

～超初心者のための健康麻雀～ 2月11日・25日

- ①日時：2月11日(祝) 13時～16時
- ②日時：2月25日(月) 14時～16時45分
- 全部で3卓 ※初心者の方、優先です(1卓はフリーとします)
- 先着12名にて締切 ●参加費：1人1回300円 当日支払い
- 申込：電話か来館にて(①②共に 2/5・15時より受付開始)

健康

## ～丹田呼吸健康教室～ 健康発声教室

健康につながるお話やヒントもいっぱい

- 日程：2月7日(木)・3月7日(木) 4月からの予定は来月号に掲載します
- 時間：14時～15時30分
- 参加費：1回500円 申込不要：当日どうぞ
- 講師：吉原一郎さん