

プラっと相談

ここで相談できて良かった！声多数 相談場所：交流広場とつか

- ◆南戸塚地域ケアプラザ相談コーナー 南戸塚地域ケアプラザの職員がご相談に応じます
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
3月15日（金）14時～16時 毎月第3金曜日開設（30分単位の相談対応・予約可能）
問合せ・予約等 南戸塚地域ケアプラザ 電話：865-5960

おきがる健康相談

商店街の調剤薬局ほか近隣の医療機関等の協力で

- ◆お薬・健康・栄養相談など お茶の合間にちょこっと相談、役立つ情報提供など
近隣の調剤薬局等の協力で、カフェスペースで気軽にご相談やセミナー開催を予定しています
薬剤師によるお薬、体の不調の相談、管理栄養士による栄養相談、寝たきりにならないヒント
「楽しい体験型健康維持セミナー」など ※日程はイベントごとにお知らせします

◆広場ランチベスト5決定？◆ 食を通しての交流彩々

いつも広場ランチをご利用いただきありがとうございます。開所以来、毎日変わる「日替わりランチ」として、和、洋、中、飽きの来ない献立を色々と考えてきましたが、最近ではお客様から、「あの時食べたあのランチがもう一度食べたい！」「次はいつ出てくるのかしら？」などという意見を頂くことが多くなってきました。そこで今まで食べたランチの中で特に印象に残ったメニューまた食べたいメニューをリサーチしてみました。

あえてあげるならば？オムハヤシ、ハンバーグ、巾着煮、おでん、天ぷら、茹でワンタン、筑前煮、鶏のトマト煮（トマトガーリックソース）、ロールキャベツ・・・

今回は広場の名物ランチとして『ベスト5』を決めたいところでしたが、なかなか絞り切れず・・・。
今後はこの人気のランチを毎月なるべく組み込んで、より美味しくたくさんの方々にご食べていただけるようにしたいと思っております。食後にキッチンに向かって「今日も美味しかったよ！」「ごちそうさま！」と声をかけていただいたり「今日のスープはどうやって作るの？」「鶏肉がこんなに柔らかくなるのはどうして？」と話題はレシピにまで及び会話が弾みます。お客様のあたたかい声に励まされ、また美味しい料理を作ろうとパワーをいただいています。スタッフ全員の感謝をランチに込めて
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

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：利用予約ができます（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。

地域交流施設「交流広場とつか」情報紙

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



交流広場とつか

3月

「桃の節句」春の兆し 春はもうすぐそこに

◆地域交流施設「交流広場とつか」はこんなところですよ◆

歴史とふれあいながら地域の皆さまが会いつなげる場所、仲間づくりができる場所として開所致しました。どなたでも利用できる居心地のいい「みんなの居場所」づくりを目指します。皆さまと一緒に作り上げていく地域の交流施設として皆さまのご意見もお聞かせください。また、様々な機関のチラシなどがありますので地域の情報源としてご活用下さい。また貸会議室にはまだまだ空きもございますので地域活動を広げたい方、グループ活動等をしたい方、「何かやってみたい」ができる場所としてご利用いただければ幸いです。

「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

◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆

「ふらっとステーションとつか」 姉妹関係のあたたかい応援に支えられて

吉田町、アピタ前のザ・パークハウス戸塚1階に開設している「ふらっとステーションとつか」を皆さまご存知でしょうか？この「交流広場とつか」と同じ法人である「くみんネットワークとつか」が運営する「みんなの居場所」があります。

開所して5年目を迎える「ふらっとステーションとつか」では交流広場とつかと同様にランチの提供や、沢山のイベントもあり、連日大いに賑わっています。

この交流広場とつかが開所してからは「ふらっとステーションとつか」で活躍している多くの講師の方々や様々なイベントをこちらへも紹介してもらい、沢山の繋がりができたことで始まったばかりの交流広場とつかの事業がとても充実し、皆さまに交流広場とつかを知っていただく絶好の機会にもなりました。これからも「姉・ふらっとステーションとつか」に知恵と力をもらいながら、「妹・交流広場とつか」もあたたかい「みんなの居場所」になっていきたいと思ひます。ぜひ、皆さま、戸塚駅の東側と西側にあるふたつの「交流の場」に足をお運びください。

・ご案内「ふらっとステーションとつか」 戸塚区吉田町104-1 ザ・パークハウス戸塚1階
利用時間：10時～17時 休館日：毎週木曜日 電話：045-435-5068

◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆・・・・・・・・◆

◆あんこのいい話◆ なるほど！「あんこは太らない」

血管を整えるつぶあん、ポリフェノールいっぱいのこしあん

甘いものが欲しい時、皆さんは洋菓子？和菓子？
どちらも魅力的 甘いものはご褒美！

そんな悪魔のささやき？に負けてどちらも美味しくいただきますという方が多いと思います。

そんな魔力のスイーツですが今再び和菓子、特に「あんこ」が見直されています。

和菓子には油脂が含まれていないものが多く、脂肪の蓄積を防ぐとも言われています。

小豆の食物繊維は腸内環境を整え、血糖値の上昇も緩やかです。また貧血や肌を整える等の効果もあるそうです。数値が気になるなどで甘いものを我慢している方、和菓子の効果を活用して、甘いものを楽しみながら美しくなりましょう。

広場の和菓子セットにはあんこの効果をより高める美味しい静岡茶もセットされています。

緑茶のカテキンも美容効果大です。人気のケーキが売切れの時はぜひ広場の和風スイーツもご賞味ください。（季節により多少メニューが変わります）



和菓子セット（イメージ）



おしるこ（イメージ）

◆イベント開催後記～報告とお詫び◆

2月17日（日）落語家・柳家吉緑さんによる「ひろば寄席」開催しました



人間国宝「五代目柳家小さん」の得意とした滑稽噺や人情噺など和やかな笑いのひとときをと銘打って初めての「ひろば寄席」が開催されました。

当日は26名様のご参加、日曜のお昼前、和やかな雰囲気の中、楽しい演目で盛り上がりしました。

二つ目の柳家吉緑さん、まだまだ修行中とおっしゃっていらっしゃいましたが落語の世界で二つ目となる事はなかなか大変な事ということです。また沢山の「ごひいきさん」もいらっしゃり、交流広場とつかでの初の開催を大いに盛り上げてくださいました。

当日、ご参加くださいました皆さま、交流広場とつかに足を運んでくださりありがとうございました。

＜お詫び＞ 途中、カフェスペースのお客様の声が聞こえて高座に集中できなかった等不快な思いをされた方もいらっしゃったとの事、あらためて心からお詫び申し上げます。初開催とはいえ会場設営にも大いに改善点があることを認識し、次回より防音扉を閉めるなどの工夫を致します。

今後の開催予定：4月7日（日）・5月19日（日）
6月2日（日）の予定です
詳細についてはまた広報紙などのご案内します。

広場セミナー 専門医から学べる教室 今回のテーマ：お口の健康

健康長寿はお口から！「口腔機能低下症」を学ぶ

◆地域の歯医者さんからきちんと学ぶ「お口の健康講座」です

3月3日（日）13時30分～14時30分 申込：電話か来館にて 先着15名締切

お口の健康に役立つおみやげ付き

お口の気になるところを聞いてみよう 講座後、個別質問もお受けします（1人3分程度）

講師：戸塚駅前トリコ歯科 中原維浩院長

健康・体力づくり 気楽に参加で健康増進 どなたでも参加できます

◆丹田呼吸教室：3/7・4/4・5/23・6/6・7/4・9/5・10/3・11/7・12/5・2/6・3/5

（上記いずれも木曜日・時間は、14時～15時30分 申込不要 1回500円 ※8月・1月はお休み）

◆かんたん椅子ヨガ：3/12 14時～15時 ・ 3/19 10時～11時 申込：10名締切 1回500円

◆ニコニコ骨盤体操：3/14・28 10時～11時 申込：残り5名募集

ほっとタイム どなたでも気軽に参加できるあたたかい時間

◆＜広場カフェ＞ ほっとする時間を一緒に！

自由に語る 3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 3月22日（金）14時～15時30分 歴史が好きな方、語り合しましょう

◆＜窓のうえるかむ＞ 気軽に参加 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

3月9日（土） ミニ講座と福祉相談会 ・ 3月26日（火）交流会（1年を振り返って）

いずれも時間は13時30分～15時30分 どなたでも気軽にどうぞ

交流・文化・カルチャー 交流とワンステップアップ

◆ママ楽交流 ママと赤ちゃん ゆったりマットのお部屋で遊んで交流

3月1日・15日（金）10時～12時 フリースペース開放日 ランチ利用も可能

◆宿場よもやま話 浮世絵へのいざない

3月9日（土）10時～12時 戸塚の浮世絵について 連携：戸塚見知楽会

◆M&A（ミュージック&アート）週末カルチャー講座 駅近で一步上を目指した講座あります

3月16日（土）10時～手話ダンス 12時～着物リメイク 14時40分～油彩画（油絵）

3月23日（土）10時～①フラージュ ②トールペイント （2教室同時刻開催）

12時30分～パンフラワー 14時40分～ポーセラーツ

3月24日（日）10時～①トールペイント ②オルネフラワーetc. （2教室同時刻開催）

13時～パステルシャインアート 15時10分～ベリータンダンス

◆交流健康麻雀（初心者） 申込方法：添付イベントカレンダー参照

3月11日（月）・25（月）14時～17時 ※超初心者優先です 12名にて締切

◆だれでも健康麻雀（フリースペース） 申込方法：添付イベントカレンダー参照（多数抽選）

3月10日（日）・31（日）10時～13時 ※4人1組で申込み 3組限定