

輝き人・もりあげ隊レポ

ちょいボラで楽しむ・輝く



「交流広場とつか」はたくさんのボランティアスタッフに支えられて運営しています
今号より開所時から「ひろばもりあげ隊」として活躍しているボランティアスタッフメンバーの
活動を紹介していきたいと思ひます。題して「輝き人・もりあげ隊レポ」スタートです
写真OKのメンバーは活動の様子も載せていきますので皆さんどうぞお楽しみに！！

【広報紙の配架前の用意など】 時には印刷ミス修正などにもお世話をかけております（笑）



笑顔の広報部長 神谷博さん

コメント 交流広場とつかで多くの方と知り合えました
楽しくボランティアをやっています

主なボランティア内容は？

毎月発行の広報紙の内容チェック
完成版の各施設などへの配架と事業案内等
館内備品やランチの食材購入サポート
事業前設営、準備、受付等

プラッと相談

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

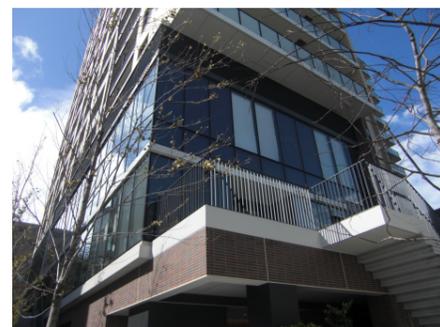
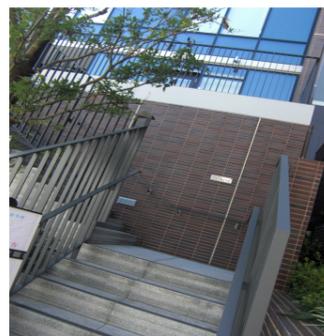
◆南戸塚地域ケアプラザ相談コーナー 南戸塚地域ケアプラザの職員がご相談に応じます

ずっと自宅で、今のままで暮らしたい…誰もが思う変わらない生活についての相談など
また、地域のケアプラザに望むことなど、気軽にご意見もお聞きします

【お知らせ】10月18日（金）は相談コーナーはお休みです

地域交流施設「交流広場とつか」場所はここです

利用時間：10時～17時 休館日：毎週水曜日・年末年始等



バス通り、郵便局側入口

商店街側からは2階へ

商店街側からの入口

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） ※事前に空室確認をお願いします

〒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

※駐車場・駐輪場はありません

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



10月

交流広場とつか

◆地域交流施設「交流広場とつか」はどなたでもご利用できます◆

戸塚宿の歴史とふれあう場所、地域の皆さまが会いつながら場所、仲間づくりができる場所
として開所しています。どなたでも利用できる居心地のいい「みんなの居場所」です。
おしゃべり、あみもの、折り紙など「手づくり創作」を通して仲間をふやしたい、地域活動他、
「何かやってみたい」の実現ができる場所としても活用下さい。

正面入口前にはエレベーターがあります。トイレは2ヶ所、車椅子トイレも完備しています。

※駐車場・駐輪場はありませんので近隣の駐車場等をご利用ください

広場よりお知らせ

10月18日（金）・22日（祝）はランチはお休みです

◆誠に勝手ながら10月18日（金）は施設見学会のため10時～15時まで貸切となります。
それに伴いまして当日はランチをお休みとさせていただきます（15時以降カフェはオープン）
大変申し訳ございませんが、ご理解、ご協力をお願い致します。

◆今年限りの「祝日」です。

10月22日（火）は天皇即位正殿の儀が行われるにあたり、今年限りの祝日となります。
開館しておりますが祝日のためランチがありませんのでお間違えの無いようお願い致します。

「縁」の下のちからもち

咲き誇る広場の花々、葉も青々観葉植物たち

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

2018年9月3日開所式に際しまして戴きましたお祝いのお花や観葉植物が一年経った今でも広場で咲き
続けています。来館されたお客様より、「わーキレイ！」「ずいぶん長く咲いているね？」とひと鉢の花、
グリーンを通して会話が広がります。お客様から手入れのコツを教えていただいたり、気づいたスタッフが
お水を補給したり、一緒に交流広場とつかの一年を見守ってくれた植物たちに愛情をいっぱい注ぎます
これは、お客様やスタッフの良い「気」のパワーが広場の植物を長持ちさせているのではと勝手に思っ
ている次第です。今回は交流広場とつかのスペースにパワーをくれた花、グリーンを紹介させていただきます

株式会社フォーシーカンパニー様より



応援隊Kさんより



三菱地所レジデンス株式会社様より

応援隊A様T様より



「交流広場とつか」イベントご案内

※申込み方法、参加の詳細は館内チラシや添付のイベントカレンダーをご参照下さい

広場セミナー

①午前：ロコモ予防 ②午後：笠原接骨院足の相談会

◆①ロコモティブシンドローム 予防と体操

年々足腰が弱っていく？ 体力の低下を感じる？ それ予防できるんです
自宅でも継続できるカンタンな体操を一緒にやりますので、動きやすい服装でご参加ください
夏が終わって、秋に向かい体調の変化も出てきます、気軽に健康の気になる事も相談できます

【日時】10月28日(月) 10:15~11:15 先着10名締切

【対象】どなたでも 【参加費】無料 【申込】来館か電話にて 協力：日本調剤戸塚駅前薬局



◆②笠原接骨院 小林院長による足の相談会 足の悩みはカラダの悩みにつながります

歩ける「自分の足」をいつまでも元気に保つコツは？足の重要性、バランス、運動機能
足の権威、専門家小林院長がわかりやすく説明します

協力：笠原接骨院・小林隆人院長(柔道整復師、足から全身を診る専門家、ヘバーデン結節研究家)

【日時】10月28日(月) 13:00~15:00 先着20名締切

【対象】どなたでも 【参加費】無料 【申込】来館か電話にて



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

※各自飲料水を持参してご参加ください

◆カンタン椅子ヨガ 「ほぐして癒す」椅子に座って行なうカンタンヨガ

脚、腰に自信のない方もイスに座り着替え不要で無理なくカラダを動かし不調改善や体力
低下を防ぐ教室です ※ヨガ終了後、ランチを食べたい方は注文が可能です

【日時】10月29日(火) ※継続参加で効果アップ

【時間】10:15~11:15 【参加費】1回500円

【申込】各日電話か来館にて ※動きやすい服装、靴、細長いタオル持参 見学自由

【講師】RYT200取得 IHTA1級ヨガインストラクター 市原圭子さん



◆ニコニコ骨盤体操 大事なカラダの要・骨盤のゆがみを整えて不調改善、着替え不要

骨盤を整えることで代謝アップや体全体のコリの解消が期待できます

【日時】10月10日(木)、31日(木) いずれも10:00~11:00 【参加費】1回1000円

【講師】高村和子さん 【申込】各日電話か来館にて 見学自由



どなたでもOK

◆丹田呼吸教室 呼吸法をはじめ健康になれるヒントがいっぱい

【日時】10月3日、11月7日、12月5日、2月6日、3月5日 すべて木曜日 ※1月 休み

【時間】すべて14:00~15:30 【参加費】1回500円

【申込】不要 当日どうぞ 見学自由 【講師】吉原一郎さん(日野原重明記念かながわの会会長)

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

◆窓のうえるかむ 精神保健、病気、障害の理解を深める啓発交流、情報交換の場です

【日程】10月8日(火) 13:30~15:30 【内容】おしゃべりタイム

【申込】申込不要 直接どうぞ 【参加費】無料

【日程】10月22日(祝) ※今回の場所は「交流広場とつか」ではありません

【内容】※詳細は窓の会へ

◆広場カフェ ほっとする時間をご一緒に！ ①②いずれも14:00~15:30

【日時】①10月3日(木) テーマを決めずに自由におしゃべり ②10月22日(祝) 歴史トーク

【申込】不要 直接どうぞ 【参加費】無料 ※カフェスペースにて開催

活動ひろば(活動発表)

活動グループの披露の場



◆カフェタイムコンサート

ギター演奏 クラシック、映画音楽、青春ポップスなどの数々をランチの後にゆったりと
誰もが知っている曲、懐かしい曲などをギター演奏をバックと一緒に歌える時間もあります

【日時】10月4日(金) 13:15~14:15 【参加費】無料

【申込】不要・当日どうぞ 途中参加、退席自由 【演奏】BIG. Leafのメンバー

初開催 ひろばマルシェ

素敵な手づくり作品の展示と販売その他

◆手づくりひろば市 みんなの手づくり作品展示と販売 とつか野菜や限定パンの販売なども

日頃、仲間で活動している皆さんの作品の数々を皆さんに披露します

お気に入りの作品をみつけたら、販売交渉も楽しんでください ※詳細は館内チラシにて

ブースNo. ①バッグ、ポーチ他 ②布のおもちゃ他 ③シルエットアート ④フラワークラフト他

⑤ガラスアクセサリー ⑥デコパージュ ⑦クレイアート他 ⑧木エアート他

子供ブース お菓子くじ(1個50円) おりがみ体験:ハロウィンキャラクターなどを折ろう(無料)

【日時】10月14日(祝) 【時間】10:30~15:30の間気軽に立ち寄ってください



交流・文化・カルチャー

交流とワンステップアップを楽しめる多彩なイベント

◆はらぺこ声体操 声出し体操&朗読の会 気持ちよい「新講座」が始まりました どなたでも楽しめます

大きな声をお腹から出したら、心も体もスッキリ 声出し体操してみたらお腹も空いてきた

【日時】10月25日(金) 10:10~11:40 【参加費】500円資料代含む(当日払)

【申込】不要・当日どうぞ 【講師】俳優・朗読・司会者 神保麻奈さん

◆宿場よもやま話 宿場よもやま話で気楽に伝説の世界へ テーマ:「江戸時代の村社会」

江戸時代、領主は村に住まなくなり村人の自治で村が運営されました。村人達の生活を考えてみましょう

【日時】10月13日(日) 10:15~11:45 【参加費】300円(当日払) 【募集人数】30名

【問合せ】戸塚見聞楽会 Eメール: totuska15michi22@gmail.com

電話080-5545-4163(午前9時~午後5時まで)へどうぞ

【申込】不要・当日どうぞ ※次回11月10日(日)「横浜旧東海道 みち散歩」の予定