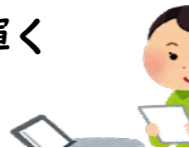


## 輝き人・もりあげ隊レポ

## 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  
ここでは「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ます  
いきたいと思います。題して「輝き人・もりあげ隊レポ」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！！

【ピアノ演奏 ルミ子さん】 ♪ 奏でる音がひろばの空間を優しく満たしていきます



コメント ピアノや歌が大好きです  
ゆっくり弾いてると心が落ち着きます  
みなさん聞いてくださってありがとうございます  
主なボランティア内容は？  
ピアノ演奏 お客様のリクエスト曲にもお応えしています  
フロアのお掃除や布きんをたたむ  
広報紙のセットなど

※電子ピアノはどなたでも利用できます 事前連絡の上、自由にお使いください

## 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

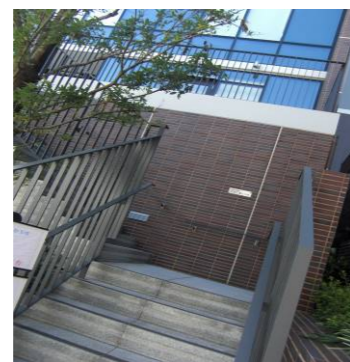
今月の相談日：11月15日（金）14時～16時の間でお気軽にどうぞ  
ずっと自宅で、今のままで暮らしたい…誰もが思う変わらない生活についての相談など  
また、地域のケアプラザに望むことなど、気軽にご意見もお聞きします  
介護保険の申請についてのご相談もお受けします

## 地域交流施設「交流広場とつか」場所はここです

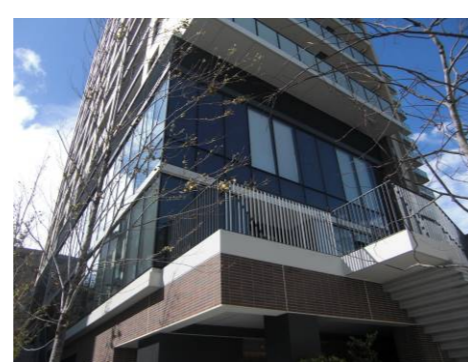
利用時間：10時～17時 休館日：毎週水曜日・年末年始等



バス通り、郵便局側入口



商店街側からの入口



商店街側からは2階へ

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



交流広場とつか

# 11月

## ◆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げる場所、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

台風被害に遭われた地域の方に心よりお見舞い申し上げます

## ◆最近キャッシュレス支払いも増えてきましたが

交流広場とつかでは現金対応のみです。クレジットカード、キャッシュレスでのお支払い機能がありません 何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします  
尚、お支払い時、レジではどうしても千円札が不足しがちです。  
ランチ等のお支払いにはなるべく細かいお金をご用意くださると大変助かります  
ご協力をお願い致します

## ◆1杯お得な「コーヒーチケット」販売中

11枚1組¥2000にて、コーヒーチケット販売中です  
ホットコーヒーまたはホットティーのみの利用になりますが、1杯お得なチケットをぜひどうぞ

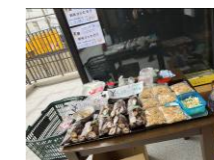
## 「縁」の下のちからもち

## 初マルシェ（手づくり作品展示販売）お礼と報告

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

去る10月14日（祝）、交流広場とつかでは初となる「ひろばマルシェ（手づくり作品の展示販売）」を開催し、交流広場とつかの展示ギャラリーを借りてくださる方々や広場スタッフの皆さんの手づくり作品展示と販売 また契約農園のとつか野菜や人気のコロネパンの販売なども行ないました

- ・開催時間：10：30～15：00
- ・出展ブース数：11ブース  
手づくり作品 8、物販 2、折紙体験 1
- ・来場数：60名程
- ・感想：沢山売れた、懐かしい再会があった等



各ブースの様子など

こどもくじびき

各地で大変な被害をもたらした12日の台風の影響を受け、来館者数もとても気になるところではありましたが、おかげさまで沢山のお客様にお越しいただき、各ブースでは楽し気に値段交渉などが行なわれていました  
出展者の皆さまには展示品の作製、設営等を含め初の「ひろばマルシェ」へのご協力心からお礼申し上げます



# 「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

### 1day体験講座 日記、エッセイ等文章の書き方

#### ◆ひこばえ文章教室 日記、エッセイ、ちょっとした文章、どう書けばいいんだろう？

そんなあなたに、何をどう書くか？文章づくりのエッセンスを伝授します。楽しく文章教室体験を

【日時】11月7日(木) 10:10~11:50 【参加費】無料 限定先着5名様締切  
【講師】石川美那先生「いのちの授業」著者 【申込】080-3460-2609 (ながた迄)  
※体験講座後、興味のある方は定期教室への入会案内もします まずは楽しんでご参加ください

#### ◆12月のセミナーは？「姿勢測定会」※戸塚スポーツセンター主催

自分では気づきにくい「姿勢」を測定し、適切なアドバイスを受けましょう  
横浜市体育協会 戸塚スポーツセンターの講師が、測定とアドバイスをおこないます

※ 申込、日程等の詳細は戸塚区報 11月号をご確認ください



## 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 ヨガ初心者・膝の悪い方にも！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】11月19日(火)、12月17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】11月14日(木)、28日(木) いずれも10:10~11:10 【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】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】11月12日(火) 13:30~15:30  
【内容】ビデオ学習「精神病院40年~60才からの青春」 説明:若杉会元会長 大原槻二さん  
約60分視聴の後、フリートークの予定です  
【日程】11月26日(火) 13:30~15:30  
【内容】お話「お仕事の事や家族の事など日頃の思いについて」 話し手 田中ふさ江さん  
気楽な感じの話し合いの時間です  
【申込】申込不要 直接どうぞ 【参加費】無料

#### ◆広場カフェ ほっとする時間を一緒に！ ①②いずれも14:00~15:30

【日時】①11月7日(木) テーマを決めずに自由におしゃべり ②10月26日(火) 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

## 手づくりひろば

①「季節の折り紙」 ②「毛筆で年賀状づくり」

#### ◆季節の折り紙講座 「華やかな飾れるクリスマスツリー」を折ろう

もうすぐ令和元年も終わりです 今年もクリスマスにちなんだ折り紙を折りましょう  
去年も大好評、今回もクリスマス作品をつくりたい 思い思いの飾りつけて楽しみましょう  
【日時】11月18日(月) 【時間】10:00~12:00 【申込】先着10名様締切  
【参加費】500円 【申込】来館か電話にて 持ち物:ハサミ、のり、持ち帰り用の紙袋等  
【講師】折り紙サークル「縁」の皆さま ※次回予定:12月2日(月) 千支「ねずみ」を折ります



#### ◆毛筆で描く年賀状づくりに挑戦！ 千支「子」の文字などを入れて趣きある年賀状をつくりたい

来年はの年賀状は毛筆で制作してみませんか？ コツを習って素敵に仕上げましょう  
毛筆が初めての方、自信のない方も心配無用、ベテラン講師がゆっくり丁寧に教えます  
【日時】11月29日(金) 10:15~12:15 先着15名様締切 【対象】どなたでも  
【参加費】300円 【申込】来館か電話にて 【講師】福田英香さん(協会講師)



## 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」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】11月15日(金) 10:10~11:40 【参加費】1回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:「横浜旧東海道 みち散歩」

市内の神奈川・保土ヶ谷・戸塚の3宿場を資料を基に市内の旧東海道散歩についてのよもやま話です  
【日時】11月10日(日) 10:15~11:45 【参加費】300円(当日払) 【募集人数】30名  
【問合せ】戸塚見知楽会 Eメール: [totuska15michi22@gmail.com](mailto:totuska15michi22@gmail.com) ※ウォーキングではありません  
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12月8日(日)「戸塚七福神を巡る」の予定