

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て
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！！

ランチクルーのメンバーがお客様の「美味しい！」を励みに心を込めて作っています



【ある日のランチ】

コメント 家庭で作っている料理、街で食べて美味しかった料理を
参考に、ちょっとひと手間加えて「ひろばランチ」に
活かしています

◆切干大根サラダ クルーおすすめ簡単レシピ
水でもどした切干大根をお湯で少し茹で、粗めに切る
人参、キュウリを千切りにし、塩もみ後水洗いし絞る
シーチキンをお湯でゆで、マヨネーズと混ぜる
切干大根、ニンジン、キュウリをシーチキンマヨネーズ
と和えて出来上がり！！シャキシャキの食感をお楽しみ下さい



※私たちと一緒に「ひろばランチ」のお料理をつくりませんか？（月1回か2回でも可）

プラッと相談

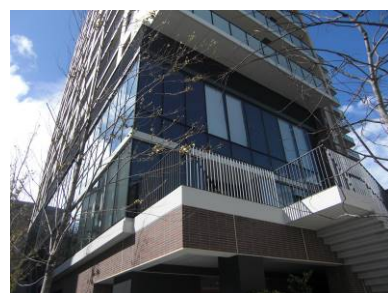
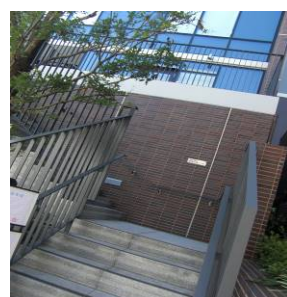
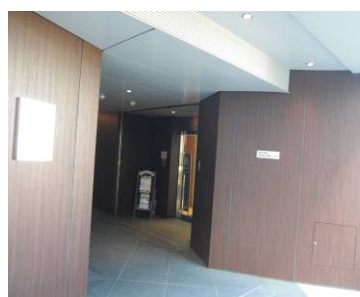
ここで相談できて良かった！声多数 相談場所：交流広場とつか

◆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：3月は 相談会はお休みです 次回：4月からの日程は後日お知らせ
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ます
介護保険の申請その他、ご相談はいつでもこちらへどうぞ 相談窓口電話：865-5960

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45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

2020年



交流広場とつか

3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

2/27～3/15 を休館としました

（新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご了承下さい）

◆館内に除菌スプレーを設置しました。入館の際には手指消毒のご協力をお願いします
～ 新型コロナウイルス関連のお知らせ①②③ ～

① 南戸塚地域ケアプラザ主催 3月2・9・16日（月）全3回で開催予定の「健康講座」
はコロナウイルスの感染拡大予防対策として開催を中止しました

② 3月7日（土）戸塚見知楽会主催の第4回歴史探訪ウォーキングは中止です

③ 広報紙掲載中の事業も中止や延期があります 申込済みの方は再度ご確認ください

◆北鎌倉伝統行事「つるし飾り」が館内でご覧いただけます ・尾形光俊さんの作品

「縁」の下のちからもち

ボランティアチーム

ひろば★もりあげ隊が活躍中！！

開所当初からの方、新しい方みんな仲間になって得意な事、好きな事を活かして、気
軽にできる範囲でのボランティア活動をしています

私たちと一緒に「地域交流施設」を一緒に創り上げていきませんか？

「交流広場とつか」では活動仲間を募集中です（調理や2時間程度のプチボラも大歓迎）

「一緒にやろう！」「楽しんでやろう！」を目標に

2018年9月開所の地域交流施設を一緒に創り上げていく仲間を募っています

それぞれの描く「戸塚」という地域への思い、皆さんの発想で居場所づくりを考え、食
事やカフェ提供、事業の企画などを楽しみながら活動して下さる方を待っています

ランチづくり（月火木金の内で週1回・9時～14時でできる方） 土日祝日：ナシ

・来客対応（来館者へのお茶出し、ランチ、カフェ等のご案内、おしゃべりなど）

・事務作業（広報紙の作成やパソコン入力等） ※広報紙を作成してみたい方ぜひ！

・活動担当人数：調理3名/1日・ホール等3名/1日・事務2名/1日（目安です）

「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

「学び」を楽しむ目からウロコの講座数々



調味料の工夫で美味しく低塩（ランチと勉強会）

低塩・低リン・低カリウムの調味料（おしゃべりシリーズ）でメニューをひろげて
おいしく低塩 ※人数限定で中止です お申込みください

当日は「ひろばランチ」にも低塩メニューがもり込まれます！！
ランチを召し上がったあとは「広場の健康セミナー」で勉強をしましょう
調味料の試供品や「からだ想い」の商品の紹介もあります
（ランチも食べる方：12時30分までに召し上がって下さい・ランチ代は¥600）

◆3月19日（木） ◆開催時間：13：00～14：00

◆申込み：先着10名にて締切 来館か電話にて



協力：日本調剤戸塚駅前薬局&キッコーマンニュートリケア・ジャパン(株)

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

◆カントン椅子ヨガ【講師】RYT200取得 IHTA1級ヨガインストラクター 市原圭子さん
【日時】3月17日（火）※4月以降の予定は追ってご案内 【時間】10：15～11：15
【参加費】1回500円 【申込】各日電話か来館にて 見学自由



◆丹田呼吸教室 【講師】吉原一郎さん（日野原重明記念かながわの会会長）

【日時】3月5日（木）※4月以降の予定は追ってご案内
【時間】すべて14：00～15：30 1回500円
【申込】不要 当日どうぞ 見学自由

中止です



防災カフェ

月1回カフェスペースにて「防災カフェ」スタート

◆地震一瞬・めぐみ一生 防災・減災にまつわる話や心配な事、なんでも相談できる場ができました
気軽におしゃべりしながら相談、もしもの時の知恵、工夫などを知っておくと安心です

【日時】3月1日（日）※今後は月1回で開催予定 日 チラシでお知らせします
【時間】10：30～12：30 【申込】不要 当日直接ど 無料
【相談】個別に相談がある方は事前に一報くださると助かります 電話：090-2210-4384
【協力】防災・減災アドバイザー 山本 メール：g13630106@kib.biglobe.ne.jp

中止です

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

【日時】3月10日（火）13：30～15：30 次回：4月14日（火）
【内容】「おしゃべりタイム」 ゆっ 中止です おしゃべりしましょう



【日時】3月24日（火）13：30～15：30 次回：4月28日（火）テーマ未定
【内容】精神障がいの社会資源情報 マップづくり（予定）

【申込】不要 直接どうぞ 【参加費】無料 どなたでも 【問合せ】窓の会 有賀まで 865-5870

◆広場カフェ ほっとする時間をご一緒に！ どちらも時間14：00～15：30

【内容】テーマを決めずに自由におしゃべり
【日時】4月2日・5月7日・6月5日（いずれも第1木曜日に開催予定）

【内容】歴史トーク（歴史について自由におしゃべり）
【日時】3月24日・4月28日・5月26日・6月23日（いずれも第4火曜日に開催予定）

【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

カフェタイムコンサート ①ギター＆歌



◆①「ナチュラル7」演奏 青春ポップスなども 一緒に歌う時間もあります

ギター演奏を聴きながら、ランチ後のひととき カフェタイムコンサートを楽しみませんか？

時間になりましたら会議室側スペースにて演奏が始まり 中止です 退席自由

【日時】3月6日（金）13：15～14：15 【対象】 参加費】無料

【申込】不要 【ギター演奏】 「ナチュラル7」のみなさん

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 気持ちよい声出し、大人気の講座です

はらぺこ体操 あいうえお、発表会で ばびぶべぼ ミニ発表会を楽しみましょう！！

【日時】3月20日（祝）10：10～11：40 ※4月以降の予定は追ってご案内

【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：「区内旧東海道：新標識」

区内の旧東海道は他の宿場と比べ表示・標識が整備されていません

「区制80周年事業」として取り組み整備してきた区 中止です

【日時】3月8日（日）10：15～11：45 【参 当日払） 【募集人数】30名

【問合せ】戸塚見知楽会 Eメール：totuska15michizze@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 次回は4月11日（土）テーマ「戸塚の「八幡」伝説（予定）」のお話