

東海道・こぼれ話・其の43

【丹後山伝説には諸説ある】

源頼朝の寵愛を受けた丹後の局は、何時か妊娠して、頼朝夫人政子に鎌倉から追い出されました。上矢部まで来たとき、泊めてくれる家もなく、小屋を見つけて休みました。折あしく産気付き闇夜に狐火がともる中、無事男子を産み落としました。この時家を建てた処が丹後山で、男子は成長して島津三郎と名乗り九州の大名になったという。平安末から鎌倉初期の女性に丹後内侍がいる。源頼朝の乳母・比企尼の娘で、島津忠久を生んだとされる。しかし、沢寿郎は「丹後内侍は惟宗広言との間に女兒を生み、その子を連れて鎌倉へ下り安達盛長の妻となった、として広言との間の子が丹後の局である。」という説を採っている。



戸塚見知楽会

おすすめの1冊

『潤 日 (ルンリィー)』
著：舛友雄大



潤は中国で流行っている言葉でよい暮らしを求めて中国を脱出する人々を指す。新しいタイプの中国移民たちをつぶさに訪ねて耳を傾けると、日本の政治、経済、社会に見逃せないほどの大きなインパクトをもたらしつつある現状が見えてきた。

絵本を紹介

『あのひのきもち』
作：かさいまり 絵：岡田千晶



とても仲の良いねずみとリスのお話。元気ないね、と気にするネズミくんはリスくんはどんなに悲しいかわかるかと尋ねます。体を使って一生懸命に表して答えようとするネズミくんですが、「もっと、もっと」とりすくん。どうしたら気持ちを量れるかあれこれ考えるネズミくん。悲しいことも楽しいこともどのくらいかをわかってもらえるのは難しいですね。優しい絵で相手を思いやる気持ちを伝えてくれます。

東海道御宿場印めぐり

御宿場印を集めながら、日本橋から京都三条大橋まで宿場を巡りませんか。歴史・自然・食・温泉・美術など自分だけの楽しみを見つけて、宿場の魅力を満喫しましょう。



御宿場印帳
●日本橋～京都三条大橋：3,000円
●日本橋～三島：2,800円

※交流広場とつかで販売中です

ちょこっと知っておこう

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」

「オーラルフレイル」ってご存じですか？年齢とともに、噛む・飲み込む・話すなどの口の機能が少しずつ衰える状態のこと。放っておくと食事が上手くできず、栄養不足や筋力低下につながり、将来の介護リスクが高まることも。ですが、日々の簡単なケアで改善は可能です。たとえば「パ・タ・カ・ラ」と発音したり、唾液腺をやさしくマッサージすると効果を実感します。気づいたときが始めどき。毎週火曜日に広場で開催の「おひさまサロン」でも、皆で食事前の口腔ケアに取り組んでいます♪



交流広場とつか

利用時間：10時～16時（平日のカフェは11時～15時30分）
休館日：祝日、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
URL https://yume-hiroba.net/
E-mail koryuhirobatotsuka@gmail.com
〈運営団体〉NPO法人くみんネットワークとつか



※駐車場・駐輪場はありません

わくわく広場



「編集・発行」わくわく広場広報チーム

「交流広場とつか」はみんなが気軽に立ち寄り、出会い、ホッとする、また来たいと思える地域の居場所です
◆仲間ができる場 ◆みんながつながる場 ◆それぞれの思いが話せる場
ご利用者として、ボランティアとして…どうぞ「交流広場とつか」をご利用ください。

広場マルシェ開催！

出店者
募集中

～広場スタッフによる心温まるマルシェを開催します～

世界に一つのオリジナルの手づくり品、おうちで眠っていた品々…など、掘り出し物が並びます！
ランチ・コーヒー、アルファ米の試食もあります。
大人の方もお子さまもぜひお立ち寄りください。

日時：6/29（日）10:00～15:00

会場：交流広場とつか

出店料：長・丸テーブル 各1台 800円

主催：交流広場とつか



シニアのための交流の場

★おひさまサロン開催＜毎週火曜日 10:00～13:00＞

同じ年代の方と共通の話をしたり、悩みが共感できたり、昔の懐かしい話で盛り上がり、参加者同士が語り合える場です。まずは近況報告から始まり、脳トレの問題を解き、音楽に合わせた簡単な体操で身体をほぐします。それからお楽しみのアンチエイジングプログラムです。毎回違った内容でワクワク感満載です。最後は皆さまにご好評をいただいている手作りランチで交流タイムとなります。



申し込み不要です。是非一度ご参加下さい。

<6月のアンチエイジングの予定>

- ・ 3（火）新聞紙でバックを作ろう！
- ・ 10（火）懐かしい昔遊びで童心に帰って
- ・ 17（火）漢字で遊ぼう
- ・ 24（火）創作紙芝居を楽しもう

参加費：800円（参加費200円＋ランチ代600円）

定員：18名 当日参加可 どなたでも

問合せ：交流広場とつか

主催：NPO法人くみんネットワークとつか

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）です

ご利用について

★カフェ：平日 11:00～15:30
<日替わりランチ（月・火・水）は12:00～>
★カフェ以外のご利用：各イベント欄に掲載の日時で実施
<カフェオープン時間外、土日にも開催>



歴史講演会とウォーキング

■とつか歴史探訪ウォーキング（第1回）
シリーズ：戸塚の古道『鎌倉道』

コース：総合庁舎～（バス）～俣野公園～鬼景山～龍長院～八坂神社～俣野別邸庭園（解散）～（バス停：鉄砲宿）

開催日：6/14（土） ※雨天決行

集合場所&時間：戸塚区総合庁舎3階 9:15～9:30

参加費：500円（中学生以下は無料）

定員：25名（定員になり次第締切ます）

■とつか歴史講演会 【古道 鎌倉道と戸塚周辺】

東海道の前身ともなる鎌倉道。戸塚区内には「上道」「中道」「下道」が通ります。今回は戸塚周辺の「古道 鎌倉道」について、講師 盛本昌広氏より紹介いただきます。

日時：6/21（土）14:00～16:00

会場：戸塚区総合庁舎3階多目的スペース（大）

定員：100人（定員になり次第締切）参加費：500円

後援：横浜郷土史団体連絡協議会

※問合せ：電話 080-5970-7589（9:00～17:00）

Eメール：totsuka15michi22@gmail.com

申込み：普通はがき（交流広場とつか宛）または

Eメール（tana@qb3.so-net.ne.jp）

- ① 氏名 ②電話番号 ③住所の郵便番号
- ④ 同行者氏名 を記入

主催：戸塚見知楽会 共催：交流広場とつか 後援：戸塚区役所

健康づくり

◇ふらっと 健康講座～シリーズ N0131

『猿島散策』 詳細は2ページ参照

行先：無人島猿島

日時：6/28（土）9:00～ 地下鉄戸塚駅改札前集合



☆交流広場とつか6月イベント予定

◎健康づくり

★おひさまサロン 1P参照

毎日を「はつらつ」「元気に」!!
プログラムを楽しみながら、楽しく交流しましょう。
日 時：6/3、10、17、24 (火) 10:00~13:00
定 員：18名 参加費：800円 (昼食代を含む)
申 込：不要 当日どうぞ
主 催：くみんネットワークとつか

■座って楽々げんき体操～どなたでも参加できる体操～

健康や暮らしについて気軽な相談もできます
日 時：6/6、20 (金) 10:15~11:00
参加費：無料
持ち物：汗拭き、飲物 動きやすい服装と靴で
問合せ・申込：南戸塚地域ケアプラザ包括支援センター
電話：865-5960 月～金 (9時～17時)

◇PPK大作戦～健康長寿を目指す健康セミナー～

未病改善の3つの柱である「食」「運動」「社会参加」
について、毎月第3金曜日にセミナーを行います。
日 時：6/20 (金) 11:00~12:00
講 師：新妻直之
テーマ：カウンセリングを身近な存在へ
参加費：無料 申込：不要 当日どうぞ
主 催：旭町通商店会・未病改善応援団

◇イキイキ脳の健康教室

認知症予防のための脳トレーニングと交流
日 時：6/2、9、16、23 (月) 10:00~12:00
参加費：1ヵ月2,800円 体 験：1回500円
問合せ：交流広場とつか

◇ふらっと健康講座～シリーズ NO.130

『ロコモトレーニング』
運動機能を維持するために、一緒に体操しませんか。
日 時：6/7 (土) 10:30~11:30
参加費：300円
持ち物：飲物、運動のできる服装、汗拭きタオル
申 込：不要 当日どうぞ
主 催：ふらっとST元気プロジェクト

◇ふらっと健康講座～シリーズ NO.131

『猿島散策』
東京湾唯一の自然の島。江戸時代末期から昭和20年まで、首都・東京を守るため旧陸海軍が造った要塞が今も残ることから「国史跡」に指定され、「日本遺産」にも登録されている。
日 時：6/28 (土) 9:00 地下鉄戸塚駅改札前集合
参加費：300円 申込み：交流広場とつか
持ち物：飲物、お弁当、運動のできる服装、汗拭きタオル、交通費、猿島公園入園料+往復乗船費(2000円)
定 員：15名 (事前先着)
主 催：ふらっとST元気プロジェクト



～面白そう!と思ったらお気軽にご参加下さい～

★：法人主催 ◆：広場主催 ■：共催企画
◇：広場登録団体主催企画

◎親子で一緒に

◇おはなし会たまてばこ

日 時：6/12 (木) 10:00~11:00
対 象：赤ちゃん～未就園児親子
参加費：100円 定員：5組 (予約制)
参加予約と問合せ：
E-mail: ohanashikaitamatebako20@gmail.com
○会場での検温 (37.5℃以上の方はご遠慮下さい)
○絵本の貸し出し 出席カード再開します



◎五感を使って楽しんで!

◇みんなの朗読

ジャンルを問わず読み物をお持ちください。
聞いただけでも参加可能です。沢山の作品に出逢えます。
日 時：6/4 (水) 10:00~11:30
参加費：100円 申込み不要 どなたでもどうぞ
主 催：みんなの朗読



◇はらぺこ声体操 Season7

日時：6/19 (木) 10:00~11:30
会費：500円 動きやすい服装で、飲み物持参
※体験見学無料 資料貸出あり
講師：神保麻奈 (俳優・朗読・司会)
会場：戸塚地区センター3階2号会議室 (今月は変更になります)
申込：不要 当日どうぞ 主催：みんなの朗読



◆レコードキコ～会 ～第120回

6月のテーマ (行く、来る)
「ごった煮ヒットパレード」をお贈りします
日 時：6/8 (日) 13:30~15:00
参加費：100円
講 師：堀口修 問合せ：交流広場とつか



◇みんなの歌声カフェサロン

みんなで一緒に感染予防をして音楽を楽しみましょう♪
マスク着用をお願いします。当日参加可
日 時：6/16 (月) 15:00~16:30
参加費：300円 対象：どなたでも
主催：みんなの歌声カフェサロン



◇英語の絵本であそぼう

日 時：6/11 (水) 10:30~ [0~1歳児クラス]
6/25 (水) 10:30~ [2~3歳児クラス]
参加費：500円 (親子1組) ランチ代 (希望者のみ) 600円
定 員：各回6~8組 (先着順) ご予約は 詳細は
問合せ：t.nicomaru@gmail.com
ラボ・テューター：大島尚子
企画：TOTSUKA Nico Marche'



◎体を動かしてみよう!

◇骨盤体操 (健美会) (女性のみ)

骨盤調整をして美姿勢を目指します。
日 時：6/11、18、25 (水) 13:30~14:30
参加費：月3回2,000円 初回参加500円、
問合せ：交流広場とつか (当日参加可)



◇ストレッチ&ダンス

軽快なリズムにのって楽しくカラダを動かしましょう!
日 時：6/13、20、27 (金) 13:30~14:30
参加費：700円
対 象：どなたでも、当日参加可
持ち物：運動しやすい服装と靴、飲物、タオル

◇ふらっとベリーダンス (女性のみ)

腰まわりを動かして、健康促進疲れにくい体作り
日 時：6/8 (日) 11:00~12:00、
22 (日) 10:00~11:00
参加費：700円 講 師：Una (当日参加可)



◎手づくりワークショップ

◇折り紙で七夕の星つくりを作ろう!

日 時：6/27 (金) 10:30~12:00
参加費：300円
持ち物：はさみ、のり
(材料はこちらで用意します)
定 員：10名 (当日参加可)
主 催：みんな違ってみんないい会



◇パッチワーク教室【コスモスの会】

日 時：6/27 (金) 10:30~12:30
持ち物：糸、針、ハサミ
参加費：1ヶ月2000円+材料費
(材料はこちらで用意します)
講師：清水江美 申込：☎090-1999-8942



◇手づくりサークル

～ウィービング作りを楽しんでいます～
日 時：6/19 (木) 13:00~15:00

◎一緒に楽しみましょう

◇バリアフリー造形教室みんなのアトリエ (毎月第1日曜日)

障がいや病気をお持ちの小学生から大人の方を対象とした造形教室です。障がいについてご理解があれば、一般の方もご参加いただけます。
日時：6/1 (日) 10:00~12:00
月謝：4000円 (材料費・設備費込み)
初回体験1000円・見学無料
問合せ/申込み：ayano_atelier@yahoo.co.jp (白瀬)

◎ゆっくりお話ししましょう



◇Nプロ 認知症だっていいじゃない～102回

日 時：6/5 (木) 10:30~12:30
内 容：佐々木さんの「私のトリセツ」～認知症になっても私らしい生活を続けるために自分のクセやこだわりなど思い出し、他の人とワイワイ話し合ったりして、「私のトリセツ」を作ってみましょう。
講 師：介護福祉士、認知症介護研究・研修東京センター客員研究員
→次回7/3 (木) 103回予告
杉本さんの笑いヨガ～体操としてみんなで笑えばパワーもアップ!
心もハッピー♪ *動きやすい服装で飲み物持参
参加費：200円 主 催：Nプロ どなたでも当日参加可

◇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～
日 時：6/10、24 (火) 13:30~15:00
申 込：不要 当日どなたでもお気軽に 参加費：無料
主 催：NPO法人窓の会 (865-5870 有賀)

◇認知症カフェ

日 時：6/13 (金) 10:00~12:00
若年性認知症の方、ご家族の方が集い、情報収集や座談会など、美味しいドリンクとともに年4回開催中
問合せ：横浜舞岡病院 認知症疾患医療センター

◆広場カフェ ～気軽な語り合いの場です～

① おしゃべりしませんか (第1木曜日)
日 時：6/5 (木) 13:30~15:00 次回：7/3 (木)
② 歴史トーク (第2月曜日)
日 時：6/9 (月) 13:30~15:00 次回：7/14 (月)
事前申込は不要・どなたでもどうぞ
参加費：飲み物代 主 催：交流広場とつか

◇スマホ講座 ～今更聞けないスマホのあれこれ～

初心者向けスマホ・タブレット教室
日 時：6/12、26 (木) 13:15~15:00 受付13:00~
参加費：無料 (期間限定) ※人数制限あり
持ち物：スマホ (無い方も参加可能)、筆記用具
問合せ：090-5097-1255 担当：ツルマツ



◎わくわくサロン

◇ふらっと名作劇場 第86回

【潮騒】監督：西河克己
原作は三島由紀夫。4回目の映画化。山口百恵と三浦友和コンビがのびのびと楽しそうに演技をしている。「伊豆の踊子」に次ぐ百恵ちゃんの主演作。みなさんのリクエストにお応えした作品。
日 時：6/15 (日) 13:00~15:30
定 員：先着15名 お 話：しゃらくさいとう
主 催：ふらっと名作劇場



■宿場よもやま話

日 時：7/12 (土) 10:15~11:30 (奇数月に開催)
内 容：横浜市の歴史的建造物～日本大通り界隈～
参加費：300円 定 員：20名 ※6月はお休み
申込：不要 当日どうぞ 主催：戸塚見知楽会 共催：交流広場とつか

