

東海道・こぼれ話・其の 46

【柏尾 史蹟への小径-2】

ところでこの主人公の「大塔宮護良親王」とはどのような呼び名をされているのでしょうか。戦前から戦後にかけて長く「だいとうのみや もりながしんのう」と読んできましたが、大正から昭和にかけての研究者により『護良親王の弟であり、後の後村上天皇となる義良親王に「ノリヨシ」とヨミがふってある。同じ漢字を使っていて兄と弟の読みが違うというのは不自然である』との説が有力となり「おおとうのみや もりよししんのう」と読まれることが多くなったようです。ただこれまで既に存在していた「王子神社」や同じく「護良親王」を祀る鎌倉にある「鎌倉宮」では「もりながしんのう」と読んでいます。時代により歴史は変わるようですが、変わる度について行けずに年齢を感じるものなのかも知れません。 戸塚見知楽会



絵本を紹介

『ねことことり』
作：たての ひろし
絵：なかの 真実



ねことこりの優しいふれあいの物語が、細密画で描かれている素敵な絵本です。枝を束ねる仕事をしている猫の家の窓辺に枝をもらいに訪ねてきた小鳥。約束した 7 日間、1 本ずつ枝をもらいます。猫の思いやりが時を経て小鳥の優しいお返しへ。

おすすめの 1 冊

『教養主義の没落
変わりゆくエリート学生文化』
著：竹内 洋



シンガーソングライターの米津玄師がべらぼうに面白かったと語ったことで、より話題となった。大正時代あたりに興隆した教養主義が 2000 年代の初頭の頃に至るまでに、いかに没落してしまったかを色々なデータを元に紐解いていく。

ちょこっと知っておこう



卵より優秀？ タンパク質を多く含む食材

高齢者の場合、しっかり 3 食とっているつもりでも、摂取量や消化機能の低下により、残念ながら必要量（目安として 1g × 体重）がとれていないことがあります。

厚生労働省の調査によると

70 歳以上 5 人に 1 人が該当すると報告されています。

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ① パルメザンチーズ 38g/100g | ⑦ カッテージチーズ 13g/100g |
| ② ツナ 27g/100g | |
| ③ ピーナッツ 25g/100g | |
| ④ チキン胸肉 24g/100g | |
| ⑤ 豆腐 20g/1 丁 | ⑧ プレーンヨーグルト 10g/100g |
| ⑥ キヌア 14g/100g | * 卵 6g/1 個（約 50g） |

夏休みわくわく
子ども体験を開催しました！

8/4、8/25（月）のわくわく子ども体験に、たくさん子ども達が参加しました。畳表を使った作品づくり、バイリンガル落語、マジック、腹話術の 4 つのプログラムの講師は地域で活躍している方々です。見たり、聞いたり、体験したり、子ども達にとって始めて取り組むプログラムも多く貴重な体験となりました。オリジナルの缶バッジ制作にもチャレンジしました。



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。

健康づくり

◇ふらっと 健康講座～シリーズ N0133

『港北区を散策』

行 先：西方寺～大倉山公園～大倉山記念館
横浜・港北の古刹「西方寺」。歴史を感じる空間で、穏やかなひとときを過ごし、大倉山公園で自然と触れ合いましょう。西方寺は彼岸花がきれいなお寺、大倉山公園は梅林が有名。

日 時：9/27（土）9:30 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、汗拭きタオル、交通費
定 員：15 名（事前先着）
主 催：ふらっと ST 元気プロジェクト



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ったり、

参加者同士が語り合える場です。

アンチエイジングプログラムは

毎回違った内容でワクワク感満載

です。最後は手作りランチで交流タイムとなります。

申込み不要です。是非一度ご参加下さい。



600 円ランチ

<9 月のアンチエイジングの予定>

- ・ 2（火）笑いヨガで免疫力アップ
- ・ 9（火）（防災）被災時に備えよう
- ・ 16（火）昭和 100 年を語ろう
- ・ 30（火）ストーリーテリングを楽しもう！

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

※9/15（月）、23（火）は祝日のため休館します

★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平日、土日にも開館

とつか歴史探訪ウォーキング

■とつか歴史探訪ウォーキング（第 2 回）

シリーズ：戸塚の古道『鎌倉道』

～鎌倉武士が駆け抜けた道：「鎌倉中道」～

コース：総合庁舎～（バス）～京急ニュータウン～南舞岡小学校～
港南プラザ～日限地蔵～舞岡・下永谷尾根道～下永谷市民の森
～柏尾・上柏尾町境道～瑞穂神社前（解散）・（バス停・柏尾）

開催日：10/18（土） ※雨天決行

集合場所&時間：戸塚区総合庁舎 3 階 9：10～9：30

参加費：500 円（中学生以下は無料）

定 員：50 名（定員になり次第締切ます）

※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

旭町通商店会「あさひチャレンジ」開催！

～健康プログラムに参加してスタンプを集めよう！～

日時：10/11（土）11：00～16：00

会場：交流広場とつか、横浜信用金庫戸塚支店前会場

とつか元気まつり・交通広場地下通路特設会場

●交流広場とつかでは、ケーキ等の試食提供やいきいき健康体操等のイベントがあります。是非ご参加ください！

主催：戸塚旭町通商店会

☆交流広場とつか9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：9/2、9、16、30(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～

健康やくらしについて気軽な相談もできます
日 時：9/5、19(金) 10:15~10:45
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：9/19(金) 11:00~12:00
講 師：湯川 仁
テーマ：在宅医療とお家に帰る
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：9/1、8、22、29(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.132

『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：9/6(土) 10:30~11:30
参加費：300円 申 込：不要 当日どうぞ
持ち物：飲物、運動のできる服装、汗拭きタオル
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.133

『港北区を散策』 詳細は1P参照
日 時：9/27(土) 地下鉄戸塚駅 9:30集合
参加費：300円 申込み：交流広場とつか
持ち物：飲物、汗拭きタオル。交通費 定 員：15名(事前先着)
主 催：ふらっとST元気プロジェクト

◎M&Aカルチャールーム

◇アート系趣味講座 毎月第2・3・4土曜日、第4日曜日 主 催 とつかアートプロジェクト
創作(美術・手工芸)とダンスに特化したカルチャー教室です。随時入講、引き続き受講可
＜詳細はチラシをご覧ください＞

～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：9/11(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。
聞くだけでも参加可能です。沢山の作品に出逢えます。
日 時：9/3(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

大きく息吸いあいうえお♪ お腹の底からかきくけこ♪
声と体をほぐす笑顔の発声練習 息を合わせてお手玉キャッチ♪
日 時：9/18(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)
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123回

9月のテーマ (人の名前)
「ごった煮ヒットパレード」をお贈りします
日 時：9/14(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
※9月はお休み 次回：10/20(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：9/10、24(水) 10:30~11:30+ティータイム
参加費：無料
対 象：赤ちゃんからおとなまで どなたでも
申 込：labo.oshima.party@gmail.com 090-9964-8743(おおしま)

◎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：9/10、17、24(水) 13:30~14:30
参加費：月3回2,000円 初回参加500円、
お問い合わせ：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：9/12、19、26(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：9/14(日) 11:00~12:00
28(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

◇折り紙で金木犀とすすきを作ろう!

日 時：9/12(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：9/26(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：9/18(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：9/7(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：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～105回

日 時：9/4(木) 10:30~12:30 詳細は8月号参照
内 容：戸田さんの健康体操「みんなの体操アレンジで股関節・肩甲骨・腰回りの可動域を高めよう」
動きやすい服と靴で タオル飲み物持参 参加費：200円
主 催：Nプロ(どなたでもどうぞ)

◎次回 106回 10/2(木) 10:30~12:30

草さんのケアマネ談義「ハートページを読み解くと…」
年に1回発行、区役所やケアプラザで入手できる冊子“ハートページ”を知っていますか? 介護のプロも身近において頼りにする「介護と介護保険のナビ・マガジン」
今回は、ご一緒に何が載っているか探索しましょう。

◇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：9/9、30(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)

◆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：9/4(木) 13:30~15:00 次回：10/2(木)
② 歴史トーク(第2月曜日)
日時：9/8(月) 13:30~15:00 次回：10月はお休み
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：9/11、25(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 第89回

◇ふらっと名作劇場

「水着の女王」(1949)
美貌の女社長イブは会社の宣伝方法について「水着コンテスト」を思いついた。女性たちの青春と恋、そしてライバルとの対決を描く、爽快でちょっぴり切ないドラマ。1949年のハリウッド全盛期の作品。主演のエスター・ウィリアムズがまぶしい。
日 時：9/21(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：9/13(土) 10:15~11:30(奇数月に開催)
内 容：平安時代の歌人藤原実方らゆかりの「実方塚」
参加費：300円 定 員：20名
申込：不要 当日どうぞ 主 催：戸塚見知楽会