

東海道・こぼれ話・其の 47

【柏尾 史蹟への小径—3 護良親王 天台宗座主に】

護良親王は、後醍醐天皇の第三王子（第一王子との説もあり）として 1308（延慶元）年生まれ。六歳の頃、天台宗三大門跡の一つ梶井門跡（三千院）に入ります。幼少の頃から利発で聡明な頭脳の持ち主で、尊雲法親王と称し 1325（正中 2）年には門主、1327（嘉暦 2）年には、天台座主となります。また一方では、武芸を好み仏教の修行や学問には余り熱心ではなく、毎日雑兵と武芸の訓練に取り組んでいたとの説もあります。1331（元弘元）年、親政のため鎌倉幕府打倒をめざした後醍醐天皇は、北条高時ら北条得宗家との戦いに挑みますが、計画は失敗に終わり隠岐の島に配流（元弘の変）となりますが、1333（元弘 3/建武 1）年には島を脱出します。 戸塚見知楽会



絵本を紹介

『ぼく おかあさんのこと…』
文・絵：酒井 駒子

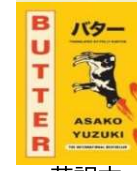
ぼく おかあさんのこと・・・キライ。
ねぼすけだし、マンガを見せてくれないし、すぐ怒るし、それからそれからと嫌いなことがたくさん。
でも一番嫌いな理由があるんです！
それはどうしても叶わないムリなことなただけ。
ママを大好きな気持ちが優しい絵で表現されている
素敵な絵本です。嫌いな理由って？

おすすめの 1 冊

『BUTTER』 著：柚木麻子



首都圏連続不審死事件を下敷きに、女性の生きにくさを題材にしつつも、容疑者の好物「バター」を交えながら、ストーリーが展開されていく。女性に理想を押し付ける、男性たちの生きにくさも描かれている。去年から英国で英訳本が話題となっている。



英訳本

おくすりシート回収ボックスを設置しました！

★広場では使用済みおくすりシートを回収しています
回収対象は PTP シート（錠剤やカプセルをプラスチックとアルミで挟んだシート状のもの）です。購入場所や製品ブランドは問いません。お薬に限らず、健康食品などのシートも対象です。

回収対象外は、おくすりが残っているシート・薬の空き箱や空き瓶・粉薬の袋・おくすり袋などです。

回収したおくすりシートを新しい製品の原材料として再利用することを目指しています。ご協力をお待ちしています。



★10月のギャラリー（10/1～31）

高齢者施設「クラシック・コミュニティ横浜」と障がい児向け造形教室「バリアフリー造形教室みんなのアトリエ」の合同作品展。お楽しみに。

交流広場とつか

利用時間：10 時～17 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



「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 N0135

『北鎌倉から鎌倉へ秋のお寺巡り』

行 先：北鎌倉→東慶寺→浄智寺→長寿寺→海蔵寺→寿福寺
「縁切寺」として知られる東慶寺、鎌倉五山の四位浄智寺、春と秋の特別拝観の時のみ入れる長寿寺（秋は紅葉がみどころ）、底抜けの井、十六の井など水に関わる伝説も多く「水の寺」と呼ばれている海蔵寺、鎌倉五山の三位で北条政子、実朝、高浜虚子、大佛次郎の墓がある寿福寺を回ります。

日 時：10/25（土）9:30～JR 戸塚駅橋上改札前集合
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、拝観料
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

<10 月のアンチエイジングの予定>

・ 7（火）素敵なデザイン画を描いてみよう

・ 14（火）手作り川柳かるたを楽しもう

・ 21（火）なぜ？ 不思議 マジック

・ 28（火）難問漢字をみんなで解こう

参加費：800 円（参加費 200 円＋ランチ代 600 円）

定 員：18 名 当日どうぞ 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

※10/13（月）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

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、とつか元気まつり内特設会場

交通広場地下通路特設会場

（パルソ前）

横浜信用金庫戸塚支店前会場

●交流広場とつかでは、健康スイーツの試食をしたり、整顔マッサージ体験やボディチェック、健康相談コーナーや視線入力アイモット体験ができます。

皆さま、ご参加ください。

主催：戸塚旭町通商店会



とつか歴史探訪ウォーキング

■シリーズ（第 2 回）鎌倉武士が駆け抜けた道：「鎌倉中道」

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 定 員：50 名（定員になり次第締切ます）

※問合せ・申込みは交流広場とつかまで、またはチラシを参照

主催：戸塚見知楽会 共催：交流広場とつか 後援：戸塚区役所

ハロウィン遊山箱開催！

ハロウィン遊山箱スタンプラリー開催予定

日時：10/25（土）10:00～14:00

遊山箱をもって交流広場とつかを訪ねてみよう！！

詳しくは「とつか東口商店会」または「とつか駅前商店会」で検索



☆交流広場とつか 10 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「はつらつと」「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：10/7、14、21、28(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：10/3、17(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
主催・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：10/17(金) 11:00~12:00
講 師：小林 隆人
テーマ：良い姿勢って一体なに？
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：10/6、20、27(月) 10:00~12:00
参加費：1ヵ月2,100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.134

『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：10/4(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.135 1P参照

『北鎌倉から鎌倉へ秋のお寺巡り』

日 時：10/25(土) JR 戸塚駅橋上改札口 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、拝観料、交通費
定 員：15名(事事先着) 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：10/9(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：10/1(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♪
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：11/20(木) 10:00~11:30(次回広場開催日)
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

10月のテーマ 旅 no.2
「ごった煮ヒットパレード」をお贈りします
日 時：10/12(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：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：10/8、22(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：10/8、15、22(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：10/10、17、24(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：10/12(日) 11:00~12:00
26(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

◇折り紙で変わり万華鏡を作ろう！

日 時：10/10(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：10/24(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：10/16(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：10/5(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～106回

日 時：10/2(木) 10:30~12:30 詳細は9月号参照
内 容：草さんのケアマネ談義「ハートページを読み解くと…」
介護のプロも頼りにする「介護と介護保険のナビ・マガジン」の
使い方を伝授します。参加費：200円 定員12名(当日参加可)

◎次回 107回 11/6(木) 10:30~12:30

佐々木さんの「私のトリセツ」作り～認知症になってもあなたらしく生きるために～NHK6月放送のトリセツシートも加えて、できていた事を続けるためにも、今の自分と未来の自分について、みんなでワイワイ話し合ってシートを書いてみましょう。

講師：佐々木幸(介護福祉士、認知症介護研究・研修センター客員研究員)

◇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：10/14、28(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：10/2(木) 13:30~15:00 次回：11/6(木)
② 歴史トーク(第2月曜日)
日時：11/10(月) 13:30~15:00 ※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：10/9、23(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90回

【白い巨塔】

1966年(昭和41年)10月15日公開の日本映画。
大映製作・配給。監督は山本薩夫、主演は田宮次郎。
医学界の内幕を描いた山崎豊子の同名小説の映画化作品。
主演の田宮次郎の代表作となった。
日 時：10/19(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：11/8(土) 10:15~11:30(奇数月に開催)
内 容：寺と仏像
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

◎M&Aカルチャールーム

◆「健康アート」をテーマに11のアート系趣味講座

毎月第2・3・4土曜日、第4日曜日/随時受講・見学自由

10月の1日体験

10/25(土) 10:00~12:30 参加料：1,500円(材料費込み)/定員5名
オルネフラワー 申込み：矢口美世子 090-6152-7129

10/11(土)は「あさひチャレンジ」開催のため
10/4(土)に変更になります



Let's try
健康アート