



ローザ・つづきく バラまつり 2019

5/19(日)都筑中央公園 円形広場 10:00~14:00



園内に咲き誇る「ローザ・つづきく」や「はまみらい」のバラに囲まれ、模擬店を楽しんだり
つくたてのお餅を食べたり、ワインをのみながらコンサートを楽しみましょう。

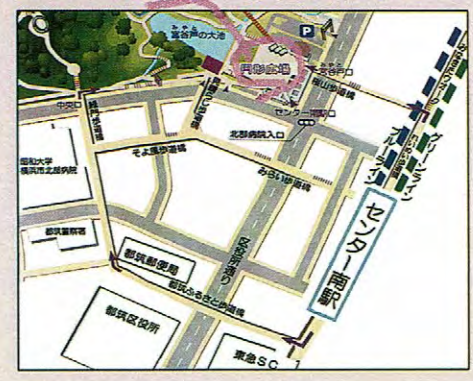
都 筑 区
25th

バラまつりコンサート 11:00~13:30

コーラスバンド、バイオリン&ギター演奏、ダンス、ゆるキャラ、他



都筑中央公園 円型広場案内図



- 模擬店 10:00 ~ 14:00
- 三色餅・炭火焼きフランクフルト・ワイン・ビール・茶
- 餅つき体験 10:00 ~ 12:00
- 竹細工体験・販売 10:00 ~ 14:00
- 綿菓子体験 10:00 ~ 14:00
- 里山の恵み販売 10:00 ~ 14:00
- 竹トンボマイスター 10:00 ~ 12:00

主催 特定非営利活動法人都筑里山倶楽部
お問い合わせ：045(941)0987
メール：tsuzuki-park@tmtv.ne.jp
ホームページ：www1.tmtv.ne.jp/~satoyama/
協力 都筑軽音楽協会



都筑区医師会市民医学講演会

定員
500名

大規模災害に備えて

入場
無料

～自助・近助・共助でつくる地域防災について～

日程 2019年7月7日(日)

時間 14:00～16:00
(開場 13:30)

場所 都筑公会堂 講堂
横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
横浜市営地下鉄ブルーライン/グリーンライン
「センター南駅」より徒歩5分

講師 防災システム研究所 所長
山村 武彦氏



新潟地震(1964年6月)でのボランティア活動を契機に、防災アドバイザーを志し、同年、防災・危機管理のシンクタンク「防災システム研究所」を設立。以来50年以上にわたり、世界中で発生する災害250カ所以上の現地調査、研究を実施。日本各地での講演(2,500回以上)、報道対応、執筆活動を通じた防災意識啓発に取り組む傍ら、企業や自治体などの防災アドバイザー(顧問)として、BCP(事業継続計画)マニュアル、防災マニュアルの策定や改定など、災害に強い企業、街づくりに携わる。実践的防災・危機管理の第一人者、防災・危機管理アドバイザー。

主催/一般社団法人横浜市都筑区医師会 共催/横浜市都筑区役所

氏名/参加人数/連絡先を明記しお申込みください
(詳しくは裏面を御覧ください)

お問合せ 一般社団法人横浜市都筑区医師会
TEL 045-911-6677 / FAX 045-911-3303

→申込み



申込方法

①申込者氏名（フリガナ）②希望人数③連絡先電話番号をご記入の上下記のいずれかの方法でお申込みください。

受付期間

2019年 4月 1日（月）より
定員（500名）になり次第締切

いずれかの方法でお申込みください

はがき

〒224-0015
横浜市都筑区牛久保西1-23-4 都筑区医師会事務局 宛

メール

tsuzuki-ku@yokohama.kanagawa.med.or.jp

ホームページ

<http://www.tsuzuki-med.org>



ファックス

この用紙の下部にご記入の上送信してください

FAX番号 **045-911-3303**

FAXでお申込みの方は①～③をご記入の上送信して下さい

2019年度都筑区医師会市民医学講演会 申込書

（フリガナ）

①申込者氏名

②希望人数

合計 名

③連絡先電話番号

（日中連絡がつく番号をご記入ください）

④その他（車椅子での聴講はこちらでお知らせ下さい）

- ※ 2019年6月30日までに事務局から連絡がなければ全員聴講出来ます。
- ※ 車椅子での聴講は人数に限りがございます。

くさぶえ祭り

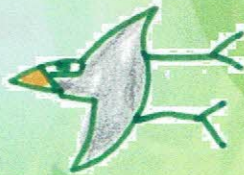
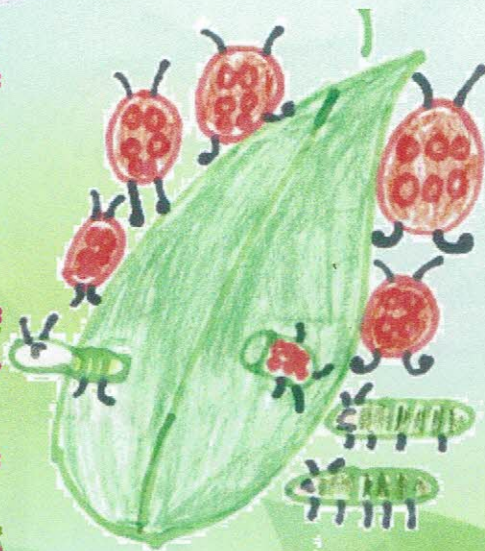
ねん がつ にち にち
2019年5月19日(日)

ごぜん ごご
午前10:30~午後2:30

ちいきかつどう
つづき地域活動ホームくさぶえ

~ステージスケジュール~

- 10:30~ かいかいしき 開会式
- 12:30~12:50 がっしょうはっぴょう 合唱発表
(がっしょうだん チームくさぶえ合唱団)
- 13:00~13:20 わだいにほっぴょう 和太鼓発表
(にっちゅうかつどうわだいに 日中活動和太鼓チーム)
- 14:25~ へいかいしき 閉会式



しょくどう
食堂ステージでは…

かつどう
くさぶえのプログラム活動
おこな で行われている和太鼓と
わだいに ひろ 合唱を披露します!

や 焼きたてお菓子やホットドッグ、
や 焼きそばやドリンクなどを販売。
キーホルダー作りや
くさぶえの日中活動の
お さをり織り・紙すき体験も!
だれ 誰でも参加できますので
あそ ぜひ遊びに来て下さい!

と あ さき
お問い合わせ先：TEL 045-590-5778

ホームページ：<http://www.e-kusabue.org/>



しゅってんしょうかい

祭 出店紹介 祭

だい かつどうはん

第1活動班

ゲームコーナー

けいひん
景品あります!



だい かつどうはん

第2活動班

や が しほんばい
焼き菓子販売

お せいひんはんばい
さをい織り製品販売



だい かつどうはん

第3活動班

かみ たいけん
紙すき体験

や の ものばんばい
焼きそば・飲み物販売



リリース・ネット

はんばい
ホットドッグ販売



きかんそうだん
しえん
基幹相談
支援センター

そうだん
相談カフェ

コーヒーあります!



せいかつしえん
ぶんこ
生活支援
おもちゃ文庫

つき
キーホルダー作り

かみ つく たけ
紙パックで作る竹とんぼ



おねがい

しせつちゅうしゃじょう しょうこうせんよう いた
施設駐車場は、乗降専用のUターンスペースと致し
ます。当日の駐車場利用は**できません**。公共交通機関
らいじょう きんりん りよう
でのご来場、または近隣のコインパーキングをご利用
くだ
下さい。

しゃかいふくしほうじん どうあいがい
社会福祉法人 同愛会

ちいきかつどう
つづき地域活動ホーム くさびえ

よこはましつづきくうしくほひがし
〒224-0014横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL : 045-590-5778

<http://www.e-kusabue.org/>



くさぶえ いきいき元気計画!

5月30日(木)開催!!

場所 くさぶえ1F 地域交流室



申込締切 5月16日(木)先着順

お電話でお申込み下さい!

①歌うチャージング体操

時間 10:30~12:00

定員 約10名

持ち物 動きやすい服装
飲み物・タオル

協力 ラシード会



笑いましょう!!
楽しみましょう!!

思い出話をしながらなつかしい歌を歌い、
笑いの大切さを感じながら身体を動かす
どなたでも参加できる健康法です!

②家庭健康療法 イトオテルミー

からだにやさしい温熱療法。からだにぬくもりと刺激
を与えることで自然治癒力に働きかけます。



赤ちゃんからシニア世代まで受ける
ことができます。

体験時間 (各時間1名・1家族)

- ①13:00~13:20
- ②13:30~13:50
- ③14:00~14:20
- ④14:30~14:50
- ⑤15:00~15:20

つづき地域活動ホームくさぶえ担当 今平・平松・松元

横浜市都筑区牛久保東1-33-1 電話 045-590-5778

①②両方参加、
1つだけ参加
でもOKです。



都筑区版エンディングノートが出来ました！

エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、自身の気持ちをまとめ、今後のライフプランを考えていくためのノートです。

都筑区版エンディングノート「わたしのみちしるべ」は、2019年4月1日より配布しています（無料）。

<配布場所>

- ・都筑区内 地域ケアプラザ
- ・都筑区役所
- ・かけはし都筑



昔なつかし ラジオ体操

<毎月 第2土曜日>

日時：5月11日（土）10:00～11:30

場所：多目的ホール

内容：ラジオ体操、ミニ講座又はレクダンス

持物：動きやすい服装、うわばき、飲み物、汗拭きタオル

申込：不要 参加費：無料



介護者のつどい

毎月 第4木曜日

日時：5月23日（木）13:30～15:00

場所：ボランティアルーム

対象者：介護している方、介護を終えられた方、介護に興味のある方

内容：茶話会 + ミニ講座「音楽療法を知ろう」
若竹大寿会 音楽療法士 橋本 愛里

参加費：無料 定員：10名

申込：5月1日（水）10:00～
ケアプラザ来館または電話にて受付開始



わが街の博識者



旧幕臣軍総裁として戊辰戦争で敗れ、投獄3年。放免後、逓信、文部、外務、農商務大臣を歴代し、東京農業大学を設立。その波乱万丈な人生、果たしてそこに榎本が思い描いた武士道はあったのだろうか？時代背景を踏まえながらその生きざまを考えてみましょう

“榎本武揚”が 思い描いたこととは？



日時：6月1日（土）13:30～15:30

場所：多目的ホール

講師：中山 昇一氏 歴史研究家

対象：幕末・明治維新時代の歴史にご興味のある方

定員：20名 参加費：無料

申込方法：5/11（土）より来館または電話にて受付



知ってすこやか・美味しい日本茶講座

日程：6月17日（月）10:30～12:00

内容：新茶を美味しくいただくポイントを学ぶ

開催場所：地域ケアルーム

講師：日本茶インストラクター 井上香織氏

参加費：200円（お茶菓子代を含む）

募集人数：12名（先着順）

申込方法：5/15（水）より来館または電話にて受付

災害食を知って備えよう！

～ストックしてある食品をちょっと
した工夫で美味しい一皿に～



備えておくと便利な食糧備蓄を使って、
中川地区のヘルスメイトさんと一緒に
防災食を作ってみませんか？

日時：6月26日（水）10:00～11:30

対象：シニア世代のみなさま

定員：20人 参加費：無料

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：IPON・三角巾・マスク・飲み物

申込：6/5（水）10時より来館または電話

（社福）横浜市中川地域ケアプラザ

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321

地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

休館日：毎月最後の日曜日（全館清掃点検日）

開館時間：9:00～21:00（日曜祝日：～17:00）

担当地区 大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ❁障がい ☆子育て 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

5月

2019年5月1日より、元号が平成から『令和（れいわ）』に変わりました！
令和は、万葉集の「梅花の歌」の序文から出典され、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められているそうです。令和の語源、「令月」には何事をするにも良い月。めでたい月。という意味があります。新しくめでたい元号が始まるので、気持ちも新たにしていきたいですね！



月	火	水	木	金	土	日
		1 貸館抽選日 9:30~ ★介護者のつどい 「音楽療法を知ろう」 受	2 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~ 参 対	3	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
6		8 ★なかなか サロン 13:00~ 参 ★中川ミニ コンサート 10:00~ 申 定	9 ❁傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	10 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 10:30~	11 ★昔懐かし ラチオ体操 10:00~ 持 ★榎本武揚が 思い描いたこ ととは? 受	12
13	14 ◆1日サークル 体験ピッコロ会 13:30~ 講 申 定	15 ★うたのWA 13:30~ 定 参 ★知ってすこ やか・美味し い日本茶講座 受	16		18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ★元気度 チェック 講 13:30~	19
	21 ☆親子で楽しむ お話し会 対 10:30~	22 ★なかなか サロン 13:00~ 参 申	23 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30~ 参 対	24 5/23(木) ★介護者のつ どい「音楽療 法を知ろう」 申 定 対 13:30~	25 ❁みんなで食 べよう 12:00~ 申 定 参 対	26 全館 清掃日
27	28		30	31		

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321



都筑区民
活動センター

発

つづき
えん
エンジン

きっかけマガジンつづきえんじん

25

25



区制 25 周年

市民活動の
「始まり」と
「これから」

27



25

25



人と人がつながる「力」は、
いつか地域を動かすエンジンになる！
きっかけマガジンつづき縁（えん）ジンは
「つながる」きっかけづくりをしながら、
都筑の縁ジニアを応援します。





区制
25周年

市民活動の「始まり」と「これから」

食と健康

1994~

都筑区
ヘルスメイト



佐藤さん、渡辺さん

きっかけ

都筑区役所開催の食生活改善推進員養成講座を修了後、今後さらに活動を進めていきたいというメンバーで開始しました。

活動の内容

栄養講座、食育イベントなどを通して「栄養・運動・休養」のバランスのとれた健康づくりを普及する活動に取り組んでいます。

これから

都筑区

幅広い世代へ向けた健康づくりが広がっていくよう活動を推進したいと思います。
■問い合わせ先：都筑区福祉保健課
養成講座は例年7月頃、広報に

まちづくり
2004~

つづき
交流ステーション



岡崎さん、白川さん、王子さん

きっかけ

2002年に生まれた都筑の情報発信の人気ホームページ「都筑の魅力探検隊」から発展して、2004年10月より「つづき交流ステーション」としてスタートしました。

活動の内容

ホームページの運営。「区民レポーターが行く」「ひと訪問」のコーナーでは、営利的以外の様々な活動団体を紹介し、市民目線で「街のいいところ」を紹介しています。

びすけっと

子育て

2005~



濱田さん

きっかけ

初代の代表が自身の4人の子育て中に、未就園児の親子が安心して遊べる場として立ち上げ始めたサークルです。

活動の内容

月に2回、かけはし都筑で活字遊びや体操、工作などの活動のイベント等を通して、子ども寄り添い、親子の楽しい思い出

子どもが安心して遊べる場所を、自分たち

都筑のあゆみとともに
都筑に来て二十数年になります。
今思うと当時はまだ道も暗くて、まだまだ不便な所でした。
施設の館長になり、中川地区は地域活動に積極的に幅広い世代の方がボランティアに参加し、まちづくりに関わっている地域だと感じています。今まで変化を求めて来たので、これからは落ち着いて時の流れに身を任せるのもよいのかもしれない。キレイな街だけど、気負わず、ゆるい感じなのが都筑の魅力ですから。

中川西地区センター 赤木館長



25年の歴史の中でそれぞれの時代のニーズに応じて様々な活動が生まれ、変化してきたことがわかりました。
これからも色々な新しい活動の芽が出てくるでしょう！
都筑区の市民活動はまちと共に育っていきますね！



ネットカフェ
かがはら

福祉と
場づくり
2006~



磯部さん

誰か

1994
平成6年

1995
平成7年

1996
平成8年

1997
平成9年

1998
平成10年

1999
平成11年

2000
平成12年

2001
平成13年

2002
平成14年

2003
平成15年

2004
平成16年

2005
平成17年

2006
平成18年

都筑区誕生

都筑総合庁舎開設

大家・歳勝土遺跡公園開園(一部)

国際プール開設

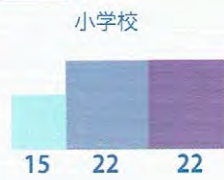
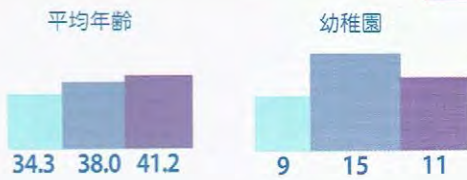
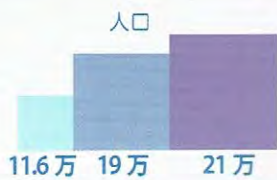
都筑区の大制定

区制5th

区制10th

区民活動センター開設

数字で見る都筑の25年



都筑区は今年11月で区制25周年を迎えます。
 都筑区の市民活動はどのようなきっかけで始まり、そして今に至っているのでしょうか。
 その姿を追うことで、これからの都筑のまちづくりのヒントが見つかるかもしれません。
 今号では「子育て」「健康」「まちづくり」「福祉」の4つのジャンルから活動の様子取材をしました。



誕生とともに活動。私たちの健康は私たちの手で！

の輪が広
 ていきたいと
 建センター
 て募集予定。



【取材メモ】日頃の備えと美味しく簡単な防災食講座も開催しています。時代のニーズにあう活動をされています！



【取材メモ】SNSが当たり前の現代になっても意外と知らない地元情報。自分の気づきをみんなの為に発信してみたい、という人は当時より増えてますね！ぜひHPを！



【取材メモ】つづき"人"訪問で「都筑区民20万人に会えたら最高」という言葉に、活動の原点がうかがえました。

これから

当時は何もなかった区だったからこそ、自分たちで作り出そうという活気がありました。区制25周年を迎え、今は成熟した街づくりに関心があります。街並みや景観などに目を向け、意識を持って情報発信していきたいです。

■つづき交流ステーション

<http://www.city-yokohama-tsuzuki.net> レポーター募集中！



何も無いところから自分たちで作出した、情報発信源！

これから

【取材メモ】子どもが成長してからも続くつながりが、リアルな幼稚園情報やママの交流に活かされ心強いですね。

動しています。
 動、外遊びや季
 もたちの成長に
 出を作ります。

未就園児という限られた時間の中で、たくさんの楽しい思い出を作れたらと思います。近年は幼稚園のプレや年少々入園などでサークル参加率は下がっていますが、それはまた一味違った少人数のアットホームな活動の良さがあります。無理なく楽しくのびのびと運営していけたらと思います。

■びすけっとブログ <http://bisuketto.exblog.jp>



【取材メモ】その年の、その年に合ったやり方を模索し無理なく楽しく運営している点が、長く活動が続いている秘訣だと感じました。

で作ろう！

きっかけ

少子高齢化、核家族化により人間関係が希薄になりつつある現代、地域の中に誰もが気軽に集い交流できる場の必要性を感じて、ケアプラザの協力で誕生しました。

活動の内容

カフェを開店。ボランティアによる手作りお菓子、お茶を提供しています。年間を通じてサークル活動の発表や情報提供、健康・福祉・介護予防の話や運動を行っています。

これから

ますます多様化してゆく社会においても、楽しく交流し、住み慣れた地域の中で活動の輪を広げ、高齢化の問題だけでなく世代を超えたネットワークにも力を注いでいきたいと思えます。
 ■ネットカフェががはら
 加賀原地域ケアプラザ多目的室にて
 毎月第2火曜日 13:00~16:00 開催

【取材メモ】ボランティアの皆さんの丁寧な手作りしたお菓子やお惣菜にたくさんの愛情を感じてホッコリしました。



が集える場所を作ろう！

認知症カフェ 連絡会

福祉と 場づくり

2016~

認知症カフェとは：

認知症の人と家族・専門家・地域住民など、誰もが気軽に参加でき、認知症について互いに理解を深めることができる「集いの場」です。地域の皆さんと「認知症カフェ連絡会」を立ち上げました！連絡会を作ることによって、運営者同士のネットワーク強化を目指しました。連携することで運営上の課題を共有し、新たな発想でカフェの質を向上する効果があり、活性化が期待できます。認知症になっても地域とのつながりを保ち、イキイキと過ごせる場所は、すべての人が笑顔で暮らせる社会につながっています。



東山田地域ケアプラザ 堂前所長

2007 平成19年 2008 平成20年 2009 平成21年 2010 平成22年 2011 平成23年 2012 平成24年 2013 平成25年 2014 平成26年 2015 平成27年 2016 平成28年 2017 平成29年 2018 平成30年 2019 平成31年

市営地下鉄
 グリーンライン
 開通

区制
 15th

20 都筑区人口
 20万人到達

自分史も
 振り返っちゃうな

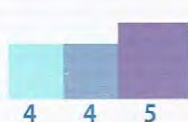
区制
 20th

区制
 25th

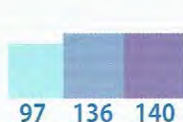
中学校



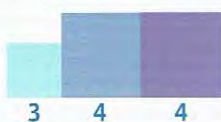
高校



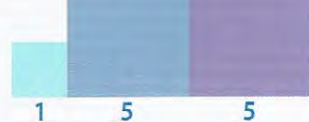
公園



地区センター



ケアプラザ



先輩緑ジニアが語る 地域デビューのススメ

Vol.6 金子正勝さん

地域で輝く「緑ジニア」の先輩にお話を聞くコーナーです。

きっかけ

ポールを使ったウォーキングと美味しくヘルシーな食生活で、日常を健康的に過ごす金子さんにお話をいただきました。



昔は仕事人間でした。仕事でカナダに留学していた時、子どもが通う学校で保護者同士が気軽に呼びかけ、男性でもせっせとボランティアに参加しているのを見て「手の空いている時に進んで協力し合うこと」がボランティアなのだと思います。退職後に健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得し、その時の仲間と一緒にノルディックウォーキングクラブ、ノルディックより少し身体的な負担の軽いポールウォーキング、元々料理が好きだったこともあって食生活改善推進員（ヘルスマイト）と、楽しみながらいろいろと10年ほど活動を続けてきました。

つつきの魅力

ポールウォーキングクラブの参加者でも都筑の緑道に惹かれて、わざわざ他区から参加される方もいます。夏は木陰で涼しく歩けますし、便利な商業地から一步入るだけで、季節の移ろいを身近に感じられ、大自然とすぐに触れ合える。こんなに素晴らしい場所は他にないでしょう。森林浴しながらのウォーキングは本当に気持ちがよいですよ。ポールで姿勢を維持することで、足腰への負担も軽くなり誰でも安全にウォーキングが楽しめます。



「男気会」での料理講習の様子

デビューの入口

地区センターや地域ケアプラザで開催している講座などに出かけてみるとよいと思います。色々な出会いがありますよ。そして、顔見知りからだんだんと仲間になれる。何を始めるにも、出会いは大切です。それと、全く新しいことを始めるのもよいですが、まずは仕事をしてきた時の知識を活かして何かやってみるのもひとつですね。私も製薬会社で得た知識をもとに3年前に国際薬膳食育師の資格を取得し、ヘルスマイトの活動に活かしています。美容に効く薬膳もあるんですよ(笑)



次回もお楽しみに!

鶏肉とりんごを使った薬膳料理

おじゃまします
vol.16

「つつきの丘小学校コミュニティハウス × ユニクロ」

1/26(土)訪問



子どもたちの力作! 衣類の回収ボックス

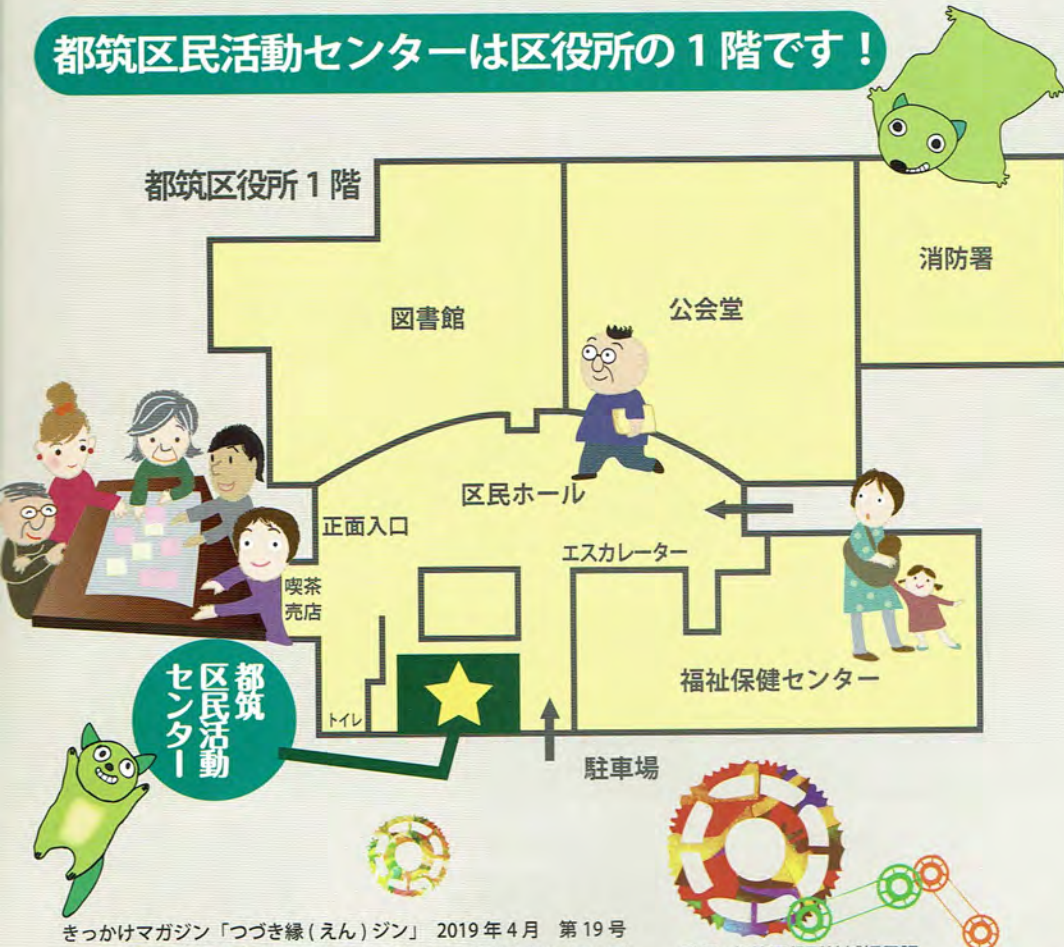
つつきの丘小学校コミュニティハウス主催の子ども向けの講座におじゃましました。まずは、開店前のユニクロの店内で服のコーディネート体験。自由に選ぶのは大人でも難しいものですが、みんな楽しそうにあれこれ悩み、お気に入りの一着でファッションショー。その後は、ユニクロさんの出前授業で服の役割やリサイクルについて学びました。着なくなった服が海を渡って難民の支援に! 国際問題や社会貢献を考えるきっかけになったのではないのでしょうか。企業とのコラボ企画は、講座や活動の幅が広がりますね。



どれが似合うかなー

都筑区民活動センターは区役所の1階です!

都筑区役所1階



緑ジンサポーター、 今年の一字!

- 活** 気力・体力ともに前向きに生きる意味の「活」、気分爽快!
by あほうどり
- 道** 真っ直ぐに歩んだつもりが迷路のよう
by とくさん
- 決** やりたい事が多過ぎて優先順位を決めたいな
by SAKI
- 減** 夏に向け、脱ぎ去りたい! 極厚ミートテック
by メンマちゃん
- 走** 今年はやりたい事を全てやる! 走り切る! の意
by ikibetty
- 整** 人生半世紀、今まで抱え込んだことを整理整頓!
by ヒゲほん

生きがい・やりがい・楽しみを見つけ地域でいきいきと活動する人を「つづき縁ジニア」と呼びます！



輝く女性応援プロジェクト 2018
第3回 WOMEN'S MEET UP FES in 都筑

縁ジニアの 広場



① 講演会 「面白い」が人生を動かす
～思い込みのブレーキをはずしてみよう～
2/25(月)都筑区役所 6階 講師:佐谷恭さん



バックシーのTシャツの佐谷さん

100名定員のところ、それを超える沢山の方々にお越しいただき大盛況でした。佐谷さんの行動力や前へ一歩踏み出す力に、背中を押された方が多かったのではないのでしょうか。面白いことや自分が好きなことをやっていく。ありえないことを実現させる。「何かをすれば、何かが起こる」と言う言葉に、思い込みのブレーキをはずして、前に進みたくなるような講演会となりました！

② イベント

**モヤ→キラ
ウーマンウォーク**
～オンナが歩けば
トキメキにあたる～


3/1(金) 前日からの雨も上がり、絶好のウォーク日和。春を探しながらセンター南のまちを楽しみ歩いて交流しました。4つのミッションの一つ、人気のハーバリウム体験ではそれぞれ個性あふれる作品が出来上がりました。都筑ウーマンのみなさんにとって素敵な一日となりました。



イメージカラーはピンク！

人生を楽しく生きる天才!お話を聞いて、とっても元気ができました。

ずっと都筑区に住んでいてもまだまだ知らない所があって、嬉しい発見がありました。

初の試み! 
「つづき人交流フェスタ」にて、
交流カフェ(3/23・3/24)を開催!
コーヒーボランティア講座
1/26(土) 都筑区民活動センター

当日美味しいコーヒーを振る舞うために、コーヒーボランティアの講座を行いました。講師のGRAIN COFFEE ROASTER(オリンピックセンター南店) 大平店長から、コーヒーの淹れ方を教えていただき、和やかな雰囲気の中、楽しみながらコーヒーの奥深さを学びました。ボランティアがハンドドリップで丁寧に淹れた一杯は、フェスタで大好評でした。



美味しい淹れ方、習得中!

**人生 100 年時代、
自分らしくどう生きるか?**
～地域デビュープランナー養成講座～
11/17～1/19(全6回)

セカンドライフのプランを提案するプランナーを目指して再就職・地域活動・市民活動・起業などそれぞれの特性を学び、自分のライフプランに活かすべく理解を深めました。最終回では架空のAvatarについての地域デビュープランを作成! 「地元で力を発揮する」「家族とともに力を合わせて起業する」「新たな資格に挑戦する」「社会課題の解決に取り組む」など様々なプランが披露されました。



デビュープランを発表!



都筑ハーベストの畑を見学

今回の講座から、定年後の人生をどう生きるかを共に考える「地域デビュープランナーズ」が生まれ、講座終了後もネットワークが広がり続けています。

報告

**縁ジンミーティング2018
終了しました!**

<第4回 縁ジニア大交流会>
12/17(月) 都筑区役所 6階会議室
講師: 廣瀬隆人さん
(一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事)

市民活動団体・生涯学習サークル・区役所職員が総勢40名集まりました。自己紹介、団体の活動発表、1対1でじっくり話すお見合いタイムのあとは廣瀬隆人さんによる市民活動のこれまでとこれからを考える講義を聞きました。



講師の廣瀬さん

「みんなのキッチン」で食事をしながら繋がりを深めました

<第5回 目に留まるチラシをデザインする>
1/15(火)都筑区役所 6階会議室
講師: 大工原潤さん
(NPO 法人さいたま NPO センター理事)

チラシデザイン講座を開催しました。「すぐに実践できるコツ」で、今までなんとなく作っていたイマイチなチラシから脱出する方法を教えてくださいました。都筑区民活動センター前には市民活動や生涯学習に関するチラシが並んでいます。ぜひ、ご覧ください!



講師の大工原さん

「チラシはセンスではない。理論で85点までは目指せる」と講師の大工原潤さん

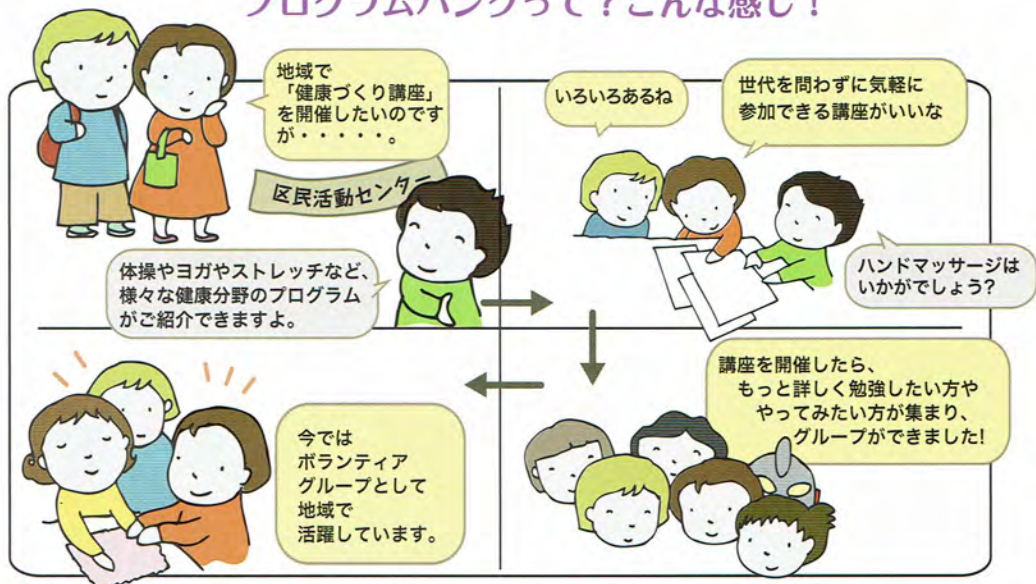
●輝く女性応援プロジェクト: 「家庭」も「自分のこと」もあきらめない、都筑ウーマンを応援するための講座等を開催しています。●モヤ→キラとは? 「今の私このままでいいのかな?...モヤモヤ...」と悩んでいる人が、つながり・できること・やってみたいことを見つけて「キラキラ」輝きを増すことをモヤ→キラと呼びます●大人の学級: 都筑区民活動センターで聞こえてきた声をもとにテーマを設定した講座です●縁ジンミーティングとは、都筑区民活動センターに登録している団体や人材のスキルアップと交流を図る場です

プログラムバンクを活用しませんか!?

2018年4月より、「人材バンク」が「プログラムバンク」と名称を変え、リニューアルしました。プログラムバンクは、地域で特技や経験を活かしたい方と、イベント等で講師を招きたいという方々を結ぶ制度です。

現在、幅広いプログラム（アロマセラピー・体操・ヨガ・リトミック・バルーンアート・音楽演奏・音楽指導・手芸・木工・華道・茶道・書道・マジック・美術・コーラス・料理・英会話など）で登録していただいている方々が、地域で活躍しています。

プログラムバンクって?こんな感じ!



アブラザで...に出かけて...。色々な出...して、顔見...間になれる...。いは大切で...新しいこと...が、まずは...知識を活かし...ひとつです...た知識をも...食育師の資...イベントの活動...容に効く薬

次回も...お楽しみに!



1日体験プログラム

プログラムバンク登録者が講師となり、特技を活かしたプログラムを気軽に体験していただく講座です。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申込みください!

4月以降もまだまだ開催予定です。詳細は、都筑区民活動センターへ (TEL:045-948-2237)

毎回とっても好評です!



9月 3B体操/西山 晴美さん

10月 ハンドマッサージ/鈴木 直子さん



12月 ミニ門松作り/持田三貴子さん

1月美文字講座/山本薫さん

←11月 姿勢改善ストレッチ/石井佳代子さん

お待ちしています~!

ター、...!

ともに...る意味の...分爽快!

歩んだ...路のよう

が多過ぎて...めたいな

!!...デッキ...ゃん

!!...事を全...る!の意

今まで...ことを整

<1日体験プログラム 今後の開催予定>

- 4/26(金)10:00~12:00
「パーチメントクラフト」 大久保千容子さん
- 5/16(木)10:00~11:30
「簡単&おいしいおうちパン講座」 井上有希子さん
- 6/29(土)10:00~12:00
「正しい妊活を知る!!」 浅野和代さん



2月 パーソナルカラー/中井浩子さん 3月 アロマセラピー/河野富美さん

2019

頭痛・めまい・頭の症状は 自律神経が **9** 割

～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～

脳外科の外来患者さんのうち、9割以上は脳に異常がなく、ストレスや疲労からくる自律神経関連の症状であるといっても過言ではありません。頭の症状について正しく理解し、薬だけに頼らずに健康を取り戻す方法をご紹介します。正しい姿勢から心を元気にしていきましょう。



5.30 (木) **9.30** (月)
12.9 (月) **3.23** (月)



会場◆横浜新都市脳神経外科病院 時間◆13:15～14:15
西館3階カンファレンスルーム 講師◆院長 森本将史

最寄り◆〔江田ドエル前バス停〕より徒歩5分

- 江田発12:54発→江田ドエル前12:57着
- 江田ドエル前15:10発→江田駅15:16着

※すべての回とも同じ講演内容となります
※講演は中止またはビデオ上映になる場合があります。

イベントに関する
問い合わせはこちら



横浜新都市脳神経外科病院 地域医療連携室

横浜市青葉区荏田町433 045-911-8115 (直通)

平成31年度

しんとし 健康セミナー



参加無料 / 予約不要

毎月**第3水曜日**に開催!

生活習慣病対策を中心に、日頃の健康管理に役立つ情報を
当院コメディカルスタッフが分かりやすくご説明いたします!

年間予定

4/17	5/15	6/19	7/17
8/21	9/18	10/16	11/20
12/18	1/15	2/19	3/18

時間▶13:15～(開場 12:30～)
※講演時間 30～40分程度を予定しています。

会場▶西館3階カンファレンスルーム
(所在地)横浜市青葉区荏田町433 田園都市線江田駅より徒歩7分

🚌バス→最寄りバス停【江田ドエル前】

江田発 12:54 発 → 江田ドエル前 12:57 着
江田ドエル前発 14:10 発 → 江田着 14:16 着

問合せ先: 地域医療連携室 Tel 045-911-8115(直通)

<p>4/17 (水) 臨床検査技士</p>	<p>認知症を早期に発見？ ～二オイの検査を体験してみませんか？～ 最近二オイが分からなくなってきたと感じることはありませんか？認知症の初期症状や、脳の病気が原因で嗅覚が衰えることがあります。今回は、検査科で行っている二オイの検査や、認知症の検査をご紹介します。</p>
<p>5/15 (水) 栄養科</p>	<p>糖質、気になりませんか？健康に一步近づく摂り方のコツを知ろう！ つい、甘いものや主食を摂り過ぎていませんか？血糖値や健康維持のためにも糖質を控えたいけど何をどれくらい摂ったらいいのかわからない…という方、糖質の適量や、選び方、普段の生活で役立つ糖質の摂り方のコツをお伝えします。</p>
<p>6/19 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう。</p>
<p>7/17 (水) 放射線技師</p>	<p>あたまの画像検査についてのお話しです。 「なぜ、その検査が必要なのだろう？」「どんな病気がわかるのだろう？」「その検査ちょっと怖いな」など、日頃感じる検査についての不安、疑問に詳しくお答えします。</p>
<p>8/21 (水) 薬剤師</p>	<p>便秘と薬についてのおはなし 良く聞く「便秘」という言葉。そもそも便秘ってどういう状態のことを言うの？色々な下剤のCMがあるけれどどれがいいの？腸を刺激する薬？便を柔らかくする薬？今回は「便秘」との付き合い方について、薬剤師の観点からお話ししていきます。</p>
<p>9/18 (水) ソーシャルワーカー</p>	<p>ご存知ですか？介護保険 「これまで保険料は納めていたけれど、介護保険の内容はよく分からない」、そんな疑問をお持ちではないですか？今回は、介護保険の申請方法やサービスの内容など、制度全般の概要についてご説明いたします。</p>
<p>10/16 (水) 認知症看護認定看護師</p>	<p>認知症について理解を深めよう！ 最近、もの忘れが多いと感じることはありませんか？年齢を重ねれば少なからず、もの忘れは出てきますが、「もの忘れ」＝「認知症」ではありません。認知症に移行しないためのポイントも含めて、お話しさせていただきます。</p>
<p>11/20 (水) 言語聴覚士</p>	<p>いつまでも元気に口から食べる ～嚥下のお話～ 【食べる・飲む】は加齢や病気の影響で難しくなることがありますが、その対策や予防法をお伝えします。</p>
<p>12/18 (水) 感染管理認定看護師</p>	<p>冬場に気をつけたい感染症と予防 冬場にはインフルエンザやノロなどの感染症が流行します。冬場を健康に過ごせるよう、予防や対策方法をお話しさせていただきます。実際に予防や対策の実演・体験もして頂きます。普段お使いのマスクがあればご持参ください。</p>
<p>1/15 (水) 作業療法士</p>	<p>運動や脳トレを通じて高次脳機能障害（注意機能）について知ろう 注意とは、高次脳機能障害の中でも多くの日常・社会生活に関わります。注意機能が低下すると仕事や勉強に集中できない、同時に2つ以上の事が出来ない等の症状も見られます。今回は運動や脳トレを通じて注意機能の基礎を紹介します。</p>
<p>2/19 (水) 医事課</p>	<p>医療費の仕組みと紹介状について 皆様が無気なくお支払いしてる医療費がどのような制度のもとで計算されているのか、また当院で推奨している逆紹介の流れや紹介状についてもご紹介いたします。</p>
<p>3/18 (水) 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう</p>