

〒240-0026  
保土ヶ谷区権太坂  
3-1-1  
権太坂スクエアA棟1階  
横浜市権太坂  
コミュニティハウス  
発行責任者：山田 まき  
平成26年4月1日発行



2014  
**たすき** 4月号



**フラワーアレンジメント講習会 参加者募集**

**花に囲まれた空間であなたの感性を磨いてみませんか？**

日時：5月22日(木) 10:00~12:00  
講師：フラワーショップ 花糸 水戸部文香さん  
対象：お花が好きな方、どなたでも  
定員：10名  
費用：2000円 (材料費、器代込)  
持ち物：はさみ(キッチンバサミでも可)、筆記用具



**横浜市権太坂コミュニティハウス**  
**4月自主事業 予定表**

◎貸館利用時間は…  
月~土 9:00~21:00  
日・祝 9:00~17:00  
★新規利用団体、随時受付中です！

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★パソコン ほどがや宿	2 ★子育て支援 10:00~12:00	3	4	5
6	7 ★親子3B体操 10:00~11:30	8 ★パソコン ほどがや宿	9 ★子育て支援 10:00~12:00	10 ★健康体操 13:30~16:00	11	12 ごんたカフェ 13:30~15:30
13 ★吹き矢 男性12:30~14:30 女性14:30~16:30	14	15 ★パソコン ほどがや宿	16 ★子育て支援 10:00~12:00 読み聞かせ有り	17	18	19 ★あそびの広場 10:00~12:00
20	21 <b>休館日</b>	22 ★パソコン ほどがや宿	23 ★子育て支援 10:00~12:00	24	25	26 ごんたカフェ 13:30~15:30
27	28 ★3B体操 9:30~12:00	29	30 ★子育て支援 10:00~12:00			

※最新の予約状況についてはお問い合わせください。  
★は自主事業です。

貸館利用団体及び来館者の見学はいつでも受け付けます。貸館利用についてのお問い合わせもスタッフまで

**新刊図書のご案内**

4月1日より予約受付、開始。用意が出来次第、ご連絡いたします。

〔図書名〕	〔著者〕	備考
穴	小山田 浩子	150回芥川賞(2014年1月)
昭和の犬	姫野 カオルコ	150回直木賞(2014年1月)
恋歌	朝井 まかて	150回直木賞(2014年1月)
教場	長岡 弘樹	2014年本屋大賞ノミネート
約束の海	山崎 豊子	山崎豊子 未完の遺作

白梅や銀盤の覇者涼として 武明  
千代紙の雛と三時の金平糖 玲子  
覚めやらぬ四肢起こさるる初音かな 和枝  
梅真白下町気質受け継ぎて 元明  
眼帯をとり満開の花に逢ふ 弓子  
藤房や肩にこぼるる小紫 佐智子  
早春の海煙めきて富士そびゆ 美千代  
焙煎の香り流して新茶売る 敏典  
路地奥の小さき釈迦仏花御堂 尚子

コミハ俳壇

**コミハ 季節のご近所情報**

寒い寒いと言っていましたが、三月に入ると続々と春の便りが届きました。みごとな吊るし雛が店先に飾られたのを最初に、天ぷらにすると美味しいよ！と、ふきのとうを沢山、頂きました。ほろ苦さが、たまりません♡  
近くの小中高校では卒業式が行われ、生徒さん達の新たな旅立ちの季節でもあります。

使わなくなったノート型パソコンがございましたら寄贈していただけませんか？  
寄贈お待ちしております！(なるべく汚れの少ないものをお願いします)

当館に関するご意見・ご要望・苦情相談は  
ご意見箱・電話でも受け付けています。

**権太坂コミュニティハウス**

☎713-6625

保土ヶ谷区権太坂3-1-1  
権太坂スクエアA棟(サミットとなり)1階  
指定管理者：  
特定非営利活動法人ワーカーズコープ  
(平成24年4月1日~平成29年3月31日)



# 自主事業のお知らせ

お問い合わせはスタッフ  
もしくは☎713-6625

## ★無料・予約不要です★

### パソコンほどがや宿 毎週火曜日13:30~16:30

誰でも気軽に立ち寄って相談できます。ご自分のパソコンを持ち込んでもOKです。

4月29日、5月6日はパソコンほどがや宿は休みです。

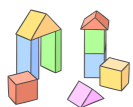
### 子育て支援 毎週水曜日10:00~12:00

育児相談だけでなく、おもちゃで遊ぶことができます。

### あそびの広場 5月17日(土)10:00~12:00

対象:小学生

ジャンボかるたや百人一首を あそびながら楽しく学ぼう!



## ★4月実施終了後から受付します★

### 健康体操『セラバンド体操』 ~参加費~ 300円

おもに60歳以上の方を  
対象にセラバンドを使って  
簡単なストレッチや介護予  
防の運動をしています

日時:5月8日(木) 13:30~16:00

定員:20名

持ち物:参加費・上履き・下足袋・タオル・飲み物



### レクリエーション吹き矢 ~参加費~300円(マウスピース持参) ※マウスピース100円

メタボ対策に!  
20発吹くだけでウォーキング  
5キロ分のカロリー消化  
気分転換に! 老化防止に!

5月11日(日)男性12:30~14:30 女性14:30~16:30

対象:成人 定員:各15名

持ち物:参加費・動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物



### 3B体操

5月26日(月)9:30~12:00

参加費:300円

定員:20名

持ち物:参加費・上履き・下足袋・タオル・飲み物



### 親子3B体操

5月は連休の為、お休みです



# 認知症講座

2月20日(木)、認知症講座を開催しました。参加者は32名です。  
姑:「ごはんはまだなの」、嫁:「もう食べたじゃない」。・・・難しい事だと思います。講座の寸劇の1コマで次のような対応が披露されました。姑:「ごはんはまだなの」(実際は食事は済んでいる)、嫁:「もう少し待っててね、今テレビで水戸黄門をやっているから見ましょう」。・・・他の事に注意をそらせる。テレビを見てみると食事の事は忘れる。かなり有効なようです。講座では認知症の原因・種類・症状・治療、予防について、対応、困った時は地域包括センターへの案内がされました。「介護は自分ひとりで抱え込まない」このことを心していきたいと思っております。



# コミハ落語会

演目  
湊家 加け橋 …カラオケ病院  
杜の家 くるみ…転失気  
南京玉すだれ  
空樂家 小どろ…抜け雀

2月22日(土)午後1時から33名の方が参加して下さいました。大雪が二週続いたので天候が心配されましたが無事に開催することができました。加け橋さんからはカラオケ上手なら薬代無料の「カラオケ病院」こんな病院あったら楽しいですね。  
くるみさんは小話の他、南京玉すだれも踊って下さいました。小どろさんは高座の座布団のことや扇子の話、お題の寄席文字は歌舞伎や相撲の時にも使われてるなど中々聞けないお話もしてくれてさすが40年歴のベテラン噺家です。町のあちこちに残雪が残り、とても立春を過ぎたとは思えない寒さでしたが終始笑いの絶えない和やかな催しとなりました。噺家さん、参加者の皆さん本当に有難うございました。



# ルディックウォーキング

3月4日・11日晴天に恵まれた両日、スポーツ指導員の宮地さんを講師に迎えルディックウォーキングを開催、2本のポールを使い歩くことにより

- ①疲れにくい身体を作る
- ②ストレスの解消
- ③生活習慣病予防の効果 に良いとのこと約30名の参加者と共にレクチャーを受けた後 児童公園にいざ出発

準備運動で身体をほぐし、ポールの使い方を習い公園の中を行ったり来たりやの行進  
2日目は、早歩きに自信のある組と、そうでもない組とに分かれ約1時間坂道を登ったり下ったり・・・  
気持ちの良い汗をかいて2日間の体験を終わりました。



お問い合わせ・お申し込みは 権太坂コミュニティハウス☎713-6625まで