

・☆☆絆食堂インタビュー&取材☆☆

昨年12/21(土)に行われた絆食堂1周年記念&クリスマスイベント取材しました！
そして、絆食堂の代表佐々木俊さんにインタビューをさせていただきました！

☞ 佐々木俊さんインタビュー

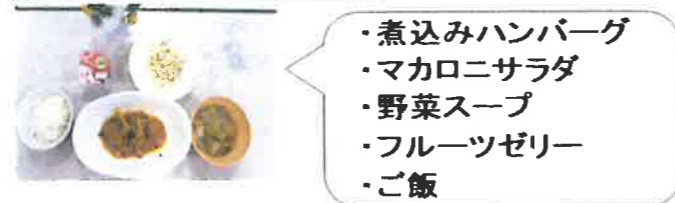
- Q1. 絆食堂を始めたキッカケは何ですか？
貧困の子ども達、ひとり親家庭、一人暮らしの高齢者の居場所となる場所を作ろうと思ったことがキッカケです。
- Q2. 心がけていることはありますか？
食事に関しては、手作りの野菜などを多く使って栄養と食べ応えのあるメニューを意識しています。また、利用者の方が飽きないように毎回同じメニューにならないように工夫しています。他は、利用者の方と積極的に交流をすることを心がけています。
- Q3. 絆食堂をやっている良かったと思ったことはありますか？
利用者の方に「ありがとう」「美味しい」「続けてください」と言ってもらえると嬉しくてそう思います。
- Q4. やっていて難しいことはありますか？
絆食堂の周知が難しいです。それに伴って利用者数を増やすことも難しいので、イベントの開催も行

うことで改善を図っています。今後は、より多くの方に知ってもらって利用者数を増やすことが目標です。



Q5. 生き活きの読者へメッセージをお願いします。
絆食堂は第1・第3土曜日の毎月2回行っています。栽培期間中農薬不使用の、手作り野菜を使ったご飯を食べることができます。また、手作り野菜の販売も行っているため、ぜひ絆食堂に来てご飯を食べてほっこりしてください！

✕12/21(土)のメニュー



🍴12/21(土)の絆食堂の様子



☆今回この記事を書ってくれたのは、湘南一ツ星高等学校2年生の春日井美保さんです。
ありがとうございました☆

第19回 食品配布会

日時 令和7年3月9日(日) 12時~13時
場所 大正地区センター
対象 原則大正地区にお住いの方
定員 50家族(事前予約制、予約数に達し次第受付終了)
申込み 2/18(火)13時30分~受付開始 大正地区センター(045-852-4111)

*当日は大きめの袋(バッグ)をご持参下さい。
*詳細は原宿地域ケアプラザ(小林)又は大正地区センターへ

開館日・時間 平日9時~21時 日・祝祭日9時~17時
(毎月第3月曜日、12月29日~1月3日は休館)
福祉に関する相談 平日9時~18時 日・祝祭日9時~17時
開館時間が変更になっている場合がございますので、
詳細についてはお問合せ下さい。

※感染状況により、事業の中止や延期又は規模の縮小開催などあるかも知れませんが、不明な点等ありましたら、お問い合わせ下さい。



生き活き 2・3月号

住所:横浜市戸塚区原宿4-36-1
代表電話:045(854)2291 FAX:045(854)2299
相談専用:045(854)2293 福祉保健の相談は包括支援センターへ 発行責任者 所長 葛西範佳

親子であそぼう! おんがく広場♪

親子で一緒に音楽を楽しみましょう!

日時 4/19(土) 5/17(土)
6/21(土) 7/19(土) 全4回
10時30分~11時15分
場所 原宿地域ケアプラザ
対象 0歳~未就学児の親子
(保護者夫婦参加OK)
参加費 2000円(全4回)/組 保険代含
定員 お子さま10名まで
(定員に達し次第受付終了)
持ち物 運動しやすい服装・飲み物
申込み 3/15(土)9時~
お電話・来館又は
二次元コードにて 担当:小林



第2弾! 福祉のあれこれ②
~お仕事・暮らし編~

18歳以上で就職をお考えの方、障害者手帳をお持ちの方、心療内科に通われている方、社会復帰したい方、そんな方々への就労に向けた講座です。
「You⇄Go」の小川勇悟氏よりお話し頂きます。

日時 令和7年3月13日(木)
10時~11時30分
場所 原宿地域ケアプラザ
対象 どなたでも / 参加費 無料
定員 30名(先着順)
申込み 2月13日(木)9時~
お電話・来館又は
二次元コードにて 担当:小林



フレイル予防! 男の筋トレ~目指そう! 健康長寿~ 大人気講座

男性だけの介護予防講座です。フレイルって何? 介護予防の基礎を学び仲間と共に体力づくりをしましょう。

場所 原宿地域ケアプラザ及び外のコース
日時 4/17(木) 4/30(水) 5/7(水) 5/15(木) 6/4(水) 全5回
10時~11時30分
講師 バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴氏
対象 概ね60歳以上の男性の方
定員 15名(事前申込制・先着順)
持ち物 タオル・飲み物・室内履き
服装 動きやすい服装 ※4/30のみリュックなどの両手が使えるような靴・運動靴
申込み 3/11(火)9時~お電話又は来館にて(045-854-2291) 担当 土井・小林

参加費無料



4/30(水)のみウォーキング
現地集合・現地解散・交通費実費

～2月・3月 いこいの広場～

原宿地域ケアプラザにて開催中！！

お申込み・お問合せは ☎045-854-2291

e-mail: info-yoyaku@harajyuku-cp.jpにて受付します

スマホカフェ

■日時 2/1(土)・3/1(土)

10:00～12:00

■対象 どなたでも ■参加費 100円

■持ち物 お持ちのスマートフォン(機種は不問)

スマホやLINEの使い方について分からない事はありませんか？お茶を飲みながらゆっくり相談できます。



絆食堂・ボードゲームの会

■日時 2/1(土)・2/15(土)

3/1(土)・3/15(土)

*ボードゲーム 10:30～12:00

*絆食堂 12:00～14:00

■食事代 300円以上/人の募金(18歳以上)

18歳未満は無料。申込み不要。

誰もが楽しめるみんなの遊び場や地域食堂を目指します。



おしゃべりカフェ

■日時 2/6(木)・3/6(木)

13:30～15:00

■メニュー コーヒー100円・ジュース50円

■申込不要 どなたでもお越し下さい

コーヒーや紅茶を飲みながら、おしゃべりして楽しいひと時をすごしませんか？



KURA Cafe

■日時 2/15(土) 10:00～12:00

■対象 年長から小学3年生の子どもと保護者

■定員 6組程度(定員になり次第受付終了)

■参加費 無料

■申込み こども家庭支援センターくらき

☎045-390-0086



フリースペース SORA

■日時 2/25(火)・3/25(火)

13:00～15:00

■参加費 100円(保険代を含む)

どこかで一緒にお話しできる人はいないかな？月1回、友だちや大人に出会える居場所づくりを応援しています。のびのびと自由な時間を過ごしませんか？



あったまり場

■日時 2/24(月)・3/24(月)

14:00～16:00 出入り自由

■参加費 無料 ■申込み 不要

家族同伴や見学のみも可能です

こころの病をかかえる方やご家族の他、どなたでも気軽に立ち寄れるフリースペースです



ご家庭に余っている食材・日用品等のご寄付を受付中です

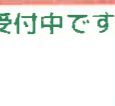
フードドライブ

■回収場所 原宿地域ケアプラザ 受付にて

■日時 毎日10時～16時

【注意事項】

- 残り2ヶ月以上賞味期限があり常温保存が可能なもの
- 食品、日用品は未開封・未使用のもの
- 破損や汚れのないもの



一緒にロバのストラップ作りませんか？

ちくちくロバ隊 隊員募集

■日時 2/21(金)・3/21(金)

13:30～15:00

■参加費 無料

■申込み 不要・当日直接OK

材料・道具はこちらでご準備します



2月		2月		3月		3月		
日	行事内容・主催	場所	日	行事内容・主催	場所	日	行事内容・主催	場所
3月	交流保育 節分	原宿保育園	21日	赤ちゃん教室	大正地区 センター	4日	けん玉教室	大正地区 センター
4日	けん玉教室	大正地区 センター	毎週	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター	4日	わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ
6日	おはなしワールド	大正地区 センター	毎週	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ	6日	おはなしワールド	大正地区 センター
6日	おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ		豆まき会	ぼっぼの家	6日	おしゃべりカフェ	原宿地域 ケアプラザ
8日	侯野公園プレイパーク (雨天:夢カフェへ行く)	侯野公園 多目的広場		赤ちゃんタイム	ぼっぼの家	9日	侯野公園プレイパーク (雨天:夢カフェへ行く)	侯野公園 多目的広場
11日	どんぐり	深谷侯野地域 ケアプラザ		読み聞かせ講座	ぼっぼの家	11日	どんぐり	深谷侯野地域 ケアプラザ
12日	施設開放	原宿保育園		育児相談	ぼっぼの家	13日	原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ
13日	原宿サロン	原宿地域 ケアプラザ		読み聞かせ	ぼっぼの家	15日	逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区セン ター
15日	逆上がり練習会 (スポーツ推進委員)	大正地区セン ター		ベビーマッサージ	ぼっぼの家	19日	赤ちゃん教室 ひよこ会	原宿地域 ケアプラザ
16日	ジュニア体験教室 (資格)の上スタンド	大正地区 センター		リズム遊び	ぼっぼの家	19日	ぼかぼか	深谷侯野地域 ケアプラザ
18日	わんぱくキッズ	原宿地域 ケアプラザ		誕生会	ぼっぼの家	21日	赤ちゃん教室	大正地区 センター
19日	赤ちゃん教室 ひよこ会	原宿地域 ケアプラザ		歌とおはなしの 会	つどいの広場 きらきら	毎週	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	大正地区 センター
19日	ぼかぼか	深谷侯野地域 ケアプラザ		お誕生日会	つどいの広場 きらきら	毎週	遊び場しゃべり場 ほっとタイム	原宿地域 ケアプラザ
20日	ランチ交流	原宿保育園		園長先生の話	つどいの広場 きらきら			

傾聴ボランティア養成講座・認知症サポーター養成講座

周りの人と安心できる人間関係を築く「こころに寄り添う」聴き方を学びませんか？

日程 2月19日(水) 傾聴の基本 13:30～15:30

3月5日(水) 寄り添う傾聴 10:00～12:00

3月12日(水)のみ 認知症サポーター養成講座 講師:川原 俊一郎氏となります。

13:30～15:30(この講座のみの受講も可)

3月19日(水) 福祉と傾聴 13:30～15:30

場所 原宿地域ケアプラザ

定員 20名 / 参加費 全4回 1000円

講師 鈴木 しげ氏

申込み 1月10日(金)～ お電話又は来館にて

講師プロフィール(鈴木しげ氏)
NPO法人シニアライフセラピー研究所 理事長
・日本認知症
本人ワーキンググループ所属
・日本老年社会心理学学会 所属
・日本地域福祉学会 所属



※視覚障害があり常時サングラスをしています

※内容等が変更となる可能性もありますのでご了承お願いいたします。担当:地域交流 小林

※ ケアプラザの講座でお預かりした個人情報は適切に管理し当該事業以外では使用しません。

※ 掲載の画像は株式会社QOLサービスのイラストを使用しています。

LINE公式アカウント はじめました！

ID 84ksjbi

<https://lin.ee/ThgDt6Sr>



- ・地域の子育て情報(遊び場、公園マップ)
- ・各種講座やイベント情報
- ・大正地区の医療施設、子育て関連施設
- ・SNS情報等、ご覧いただけます。

横浜市原宿地域ケアプラザでは、下記SNSにてイベント情報を掲載しております。

ホームページ



www.harajyuku-cp.jp

twitter



<https://twitter.com/keapura>

Facebook



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100003735012577>

市民情報



https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/institution_detail.html?id=453

PIAZZA



<https://www.piazza-life.com/users/198129>