



みんなの広場

編集・発行：今泉台町内会 鎌倉市今泉台4-6-13 5月号
TEL&FAX：46-4616

Eメール：imaizumidai4613j@yahoo.co.jp

ホームページ：<https://imaizumidai.org/>

★今泉台で活動する「男声合唱団エルダー泉」 団員募集！

歌うことは楽しさの他に、喉を鍛えて嚥下障害の予防、肺機能の改善に効果があります。歌を四声部に別れて歌って合わすので、団員は、団で用意する声部毎のメロディーをピアノで録音したCDを聞いて自宅でも練習して覚えています。

どうぞ、皆さん、ご見学などご自由にご来聴ください。

練習日：毎週・月曜日 15:00～17:00

練習場所：今泉台町内会館 大集会室

練習では 毎回歌う前に身体のストレッチを5分、発声練習を5分を行います。

練習成果は鎌倉市の合唱祭に出演する他、高齢者施設を慰問して披露します。

問い合わせ先：金田 ☎ 43-1505



★鎌倉福笛会 7月23日(日) お祝い会のご案内

今泉台町内会サークルの「鎌倉福笛会」は、主に長唄の演奏で使われる竹笛(篠笛)を吹いて楽しむ会です。「荒城の月」などの童謡や叙情歌から長唄の曲などを練習しています。

下記の日程で、お祝い会を開催いたしますので、ご興味おありの方はどうぞお越し下さい。入場は自由です。



<鎌倉福笛会 お祝い会>

【日時】7月23日(日) 14時～

【場所】今泉台町内会館 大集会室

【演目】「月」「津軽のふるさと」「南部牛追い唄」「叱られて」など



問い合わせ先：松本 ☎ 41-1255

★「ひだまり通信」

草木が勢いよく伸びる季節となりました。すけっと会も高齢化して、庭の整備のお手伝いが困難になってきております。

大船のボランティアセンターでは草木の伐採も引き受けてくれます。困っていらっしゃる方は連絡してみてください。



6月の予定 (町内会館2F・会議室)

9日(金) 10:00～12:00 運営委員会

16日(金) 10:00～12:00 布ぞうり作りとおしゃべりサロン

すけっと会 並木 ☎ 46-2202



★「6丁目クラブ」便り

梅雨の様に雨が多いかと思うと、真夏の太陽の日差しが照り始めたりの不安定な気候ですが、皆様の体調は如何でしょうか？
血圧や食事にも関係しますね。
どうぞ、体調をご自分で整えながらお過ごし下さい。



6月の予定

- *寄り道ランチ 毎週金曜日 12時～14時 お食事をしながら楽しいおしゃべり
- *体操クラブ 6月27日(第4火曜日) 14時～15時半 ストレッチと体操
- *映画会 6月17日(第3土曜日) 10時と14時 映画のサロン

どなたでもご参加下さい。会って話せば、みんな元気になれるはず。

<なんでもジュエリー鑑定&相談>

6月28日(第4水曜日) 皆様のお越しをお待ちしております。
今泉台の真珠屋さん (株)横溝真珠店



6丁目クラブ ☎91-7300



★ふれあい通信

「3つの幸福」について

今回は、人はこういった時に幸福を感じるのか。これについてお知らせします。
まず初めに幸せを感じる条件として、脳内物質が起因と言われていています。
代表的な3大幸福物質として、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンがあります。
以下の通りご案内します。



- セロトニンの幸福・・・健康の幸福
朝日を浴びてラジオ体操やウォーキング等で心と体の健康を
- オキシトシンの幸福・・・つながりと愛の幸福
1日3回 人や動物に親切 親切日記をつけ自尊感情を高める
- ドーパミン的幸福・・・お金、成功、達成、富、名誉、地位などの幸福
過度な飲酒、買物、ギャンブルを控え、ワクワクに挑戦



以上、簡単に説明しましたが、結果だけでなく過程(プロセス)にも焦点をあてられるようになることで、日々ある小さな幸せを感じられるようになります。

参考文献：THE THREE HAPPINESS 精神科医が見つけた3つの幸福 樺沢紫苑

地域包括支援センター ふれあいの泉 ☎0467-43-5977



★NPO (TSKI) 便り

■NPO (TSKI) 菜園G

ジャガイモ掘り体験！6月10日（土）9：00～

NPO(TSKI)菜園Gでは、さわやかセンター横の畑で、野菜を育てています。野菜作りのだいご味はやはり、手作り野菜のおいしさです。

3月に植えたじゃがいもを、一緒に収穫しませんか？



- イベント名：ジャガイモ掘り体験
- 日時：6月10日（土）9：00～
- 場所：今泉菜園（さわやかセンター横）有料駐車場あり。
- 対象者：ジャガイモ掘りをやってみたい人（希望者が多いときは子育て家族を優先します）
- 参加費：1家族300円（含む：持ち帰りじゃがいも2kg）
- 準備：土いじりするので、軍手や長靴、シャベルやバケツ等をご持参ください
- 予約：事前に、菜園Gのメンバーか、下記・田中までご連絡ください（参加人数に限りがあります）

★NPO (TSKI) 菜園Gは、さわやかセンター横の畑で、毎週火曜日13：30～と毎週木曜日8：30～の2時間くらい、5～8名のメンバーで、のんびりと野菜のお世話をしています。見学だけでもOKですので、ぜひ遊びにいらしてください。そのとき野菜があれば、おわけします。

問い合わせ先：田中 ☎080-8182-9280

■TSKI健康ハイキング（地域デビュー企画）

葉山・棚田と子安の里をのんびり歩く！

葉山町にある棚田は「にほんの里100選」のひとつ。

水は湧水を利用し、葉山牛の牧舎で使われる糞から堆肥を作るなど「健やかで美しい里」です。この辺りは古くから開けた土地で、棚田は江戸時代に築かれました。

子安の里通りは古代の東海道（鎌倉、金沢、三崎）として多くの人々が往来していた様子が偲ばれます。子どもを抱いた子安の観音と石仏や庚申塔などを眺めながら、のんびりと里山歩きが楽しめます。



葉山の棚田

- 日時：6月17日（土）AM9:30 集合
- 集合場所：大船駅ルミネ側改札口の外
- 行先：葉山の棚田と湘南国際村を訪ねる
- ルート：JR大船駅（9:46）～JR北鎌倉駅（9:49）～逗子駅（9:58）京急バス（10:05）～葉山小学校（10:14）～上山口～杉山神社～蕎麦屋（和か菜）で昼食～棚田を見学～湘南国際村～子安の里～海岸どおり（京急バス）～逗子駅～大船駅（15時半ごろ予定）
- レベル：初級 5kmくらい（のんびりした下り道です）
- 昼食：手打ちそば（和か菜）1,000～1,200円、棚田のすぐそばにある、人気有名店です。

問い合わせ先：田中 ☎080-8182-9280 柴崎 ☎080-6629-1294

地域デビューとは：これまで地域での人間関係があまり無かった方が、サークル、ボランティア、イベントなどの地域活動に参加し、地域の新しい人間関係作りを始めることです。