

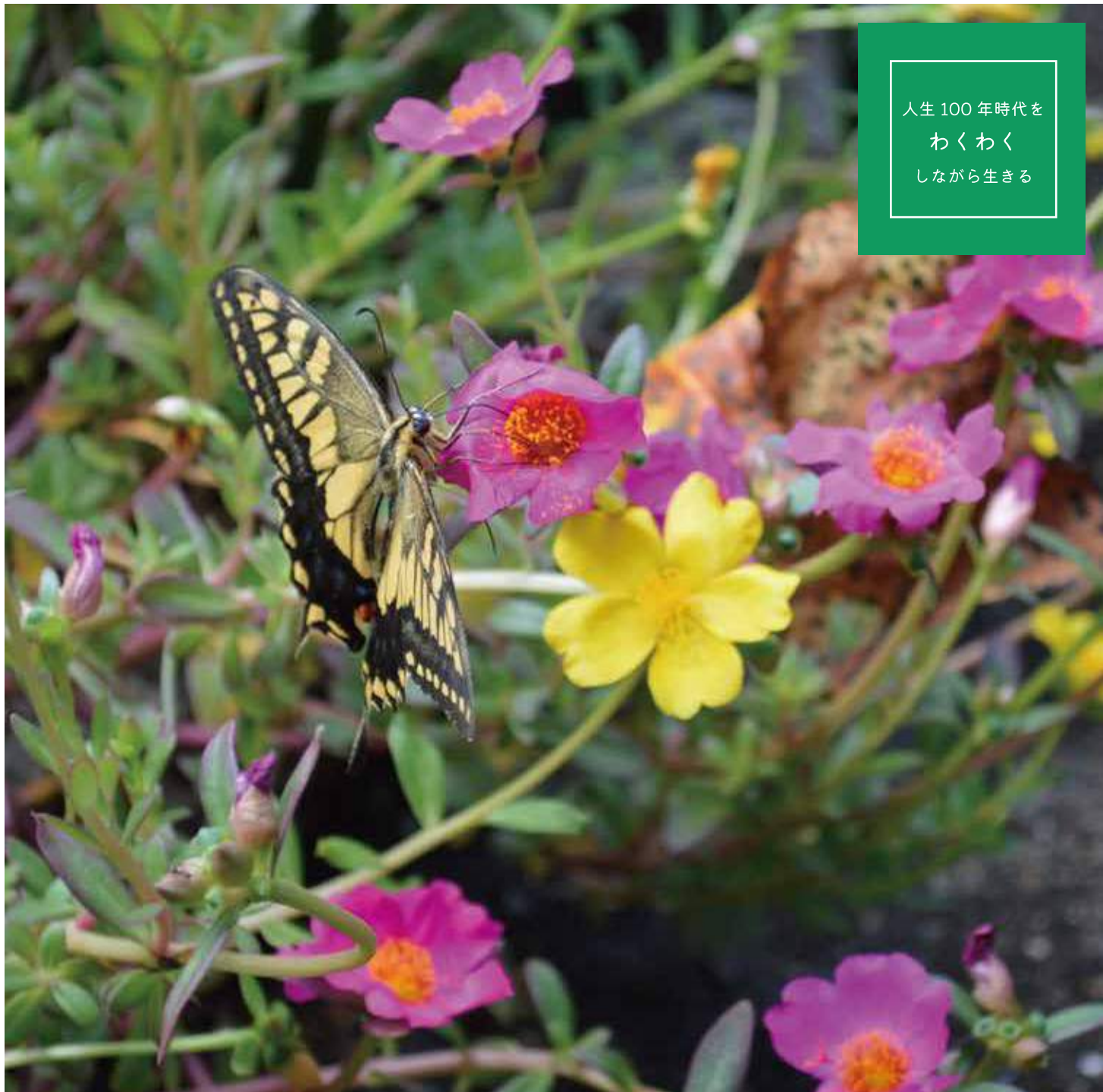
わくわく

11

相模原市立東林ふれあいセンター

No.32 | 2024

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ 花壇の花にとまるアゲハチョウ

topics ||

- 特集記事「気になるあの人に話を聞いてみました～林間公園の花壇～」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 11月以降のイベント紹介



もともとお花がお好き？

自宅にはご近所の方から「お花屋さんみたいね」と言われるほどあります(笑)。
好きで集めて育てていたらお花であふれてしまいました。家で、種から育てて苗を作り、こちらにもってきています。



ジニア



花ふれあい健康会
小野さん夫妻



ヒャクニチソウ

③ 冬の間はどんなものを植えますか？
冬でも楽しめる植物もあるけれど、10〜11月にかけては春に向けてチューリップを仕込みます。

② 毎日の手入れはどんなことを？
花がらを摘んだり、伸びすぎたものを切り戻したり、お水をあげたり、雑草をとったり、早朝の林間公園でラジオ体操に参加している10人ほどの方がお手伝いしてくれています。作業していると、道すがら声をかけてくれる人がいる。この夏は小さい子どもを連れてお母さんがわざわざ冷たいお茶を買って持ってきてくれたことがあり、うれしかったですね。

東林ふれあいセンターの近隣で 気になるあの人に 話を聞いてみました

東林ふれあいセンターに隣接している林間公園に花壇があるのはご存じですか。季節ごとにきれいなお花が咲いていて、こういった経緯でお手入れすることになったのか。活動していた小野さん夫妻に聞いてみました！

① いつから活動されている？

令和3年4月頃から始めました。一番はじめは特に団体ではなく、雑草がボーボー生えているのを見かねて、雑草を抜いて、いくつか花を植えていました。

ただ、イタズラだと思われたのか、「勝手にしちやダメ」という意味だったのか、しばらくすると植えたものが抜かれてしまいました。

「やるならきちんと形を作ってやらないとだめだね」と話し合い、「花ふれあい健康会」を立ち上げて相模原市の公園課に申請しました。



花壇の生垣も自分たちで用意した？

花壇はこの人（ご主人）が作ったもの。公園内の落ちた枝とか廃材を使って、組み立てています。こういうのがすごく上手なんです。

④ とてもきれいに植えられていますか、配置を考えているんですか？
まったく考えていないです(笑)。何色の花が咲くか分からないし、家で育てたものを適当に持ってきています。でも、自分が好きなことをして、誰かに喜んでもらえると、とっても励みになります。お手入れで体も動かすから、健康にもいい！

40〜50個ほどの球根を植えておくと、3月頃芽がでて、4月にきれいに咲いてくれる。チューリップは小さな子どもも絵本やうたで名前や花の形を知っているから、「チューリップだ！」と喜んでくれます。



編集後記

取材日に植えていたのは「タイタンピカス」。一見ハイビスカスのようですが、アメリカフヨウとモミジアオイを掛け合わせた品種だそう。暑さに強く、夏にびったり。ほかにはヒャクニチソウや黄色コスモス。色とりどりで見ていて楽しかったです。
お花にも負けない明るい笑顔のステキなご夫婦が手入れされている花壇が気になった方はぜひ、一度見に来てください。

★ 東林ふれあいセンター ガーデニング講座 11月5日(火)より受付開始

★ クリスマスを彩るトピアリー

12月1日(日) 10:00〜12:00

幾何学的に刈り込まれた植物「トピアリー」をクリスマスらしく飾りつけましょう。

対象 18歳以上 料金 3,200円

定員 15名(先着順)

場所 1階 ふれあい交流室

★ クリスマスリースをつくろう

12月8日(日) 10:00〜11:00

綿のふわふわ、シナモンの香りなど、五感で楽しめるクリスマスリースをつくりましょう。

対象 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

料金 1,500円 定員 12名(先着順)

場所 2階 工作室



この看板(団体名)は公園課で作ってもらったものです。





11/5 (火) から
事前受付

歌って楽しむ 音楽の教科書

11/26 (火)
10:00 ~ 11:30

音楽の教科書に出てきた歌を発声練習を交えながら、歌ってみませんか。

- 対象** 18歳以上
- 参加費** 500円
- 定員** 30名 (先着順)
- 会場** 1階 ふれあい交流室
- 講師** 大沼 ケイ (あじさい大学講師)



11/5 (火) から
事前受付

星を見る会

12/6 (金)
18:00 ~ 19:00

大人も子どもも、いっしょに冬の星空を望遠鏡で楽しもう♪

- 対象** どなたでも (中学生以下は保護者同伴)
- 参加費** 無料
- 定員** 15組 (先着順)
- 会場** 東林ふれあいセンター
- 講師** 星を見る会ボランティア



全8回

11/20 (水) から
事前受付

はじめてさんのための 夜のフラダンス

2025年1/9・16・23、30
2/6・20・27、3/6 各(木)
19:00 ~ 20:00

初心者のための、フラダンス講座です。ぜひこの機会に始めてみませんか。

- 対象** 18歳以上 **参加費** 4,800円
- 定員** 15名 (先着順)
- 持ち物** 運動しやすい服装
- 会場** 2階 多目的室
- 講師** 松嶋 彩子



全3回

11/20 (水) から
事前受付

リフレッシュヨガ【1月】

2025年1/11・18・25 毎(土)
【ステップアップ】 17:45 ~ 18:45
【ビギナー】 19:00 ~ 20:00

夜の時間を充実させよう!
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか♪

- 対象** 18歳以上 **参加費** 各2,100円
- 定員** 20名 (先着順)
- 持ち物** ヨガマット (無い方は貸出可)、運動しやすい服装
- 会場** 2階 多目的室
- 講師** Sawa



全10回

12/5 (木) から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

2025年1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 各(水)
10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力向上トレーニングをしましょう。

- 対象** 60歳以上 **参加費** 5,000円
- 定員** 15名 (先着順)
- 持ち物** 室内シューズ、タオル
- 会場** 2階 多目的室
- 講師** 一般社団法人 コーチングバリュー協会



全10回

12/5 (木) から
事前受付

ヘルシーエクササイズ

2025年1/15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19 各(水)
13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム体操など、楽しく運動しましょう。

- 対象** 60歳以上 **参加費** 7,000円
- 定員** 20名 (先着順)
- 持ち物** 室内シューズ、タオル
- 会場** 2階 多目的室
- 講師** 一般社団法人 コーチングバリュー協会

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。



No.8 社交ダンスサークル クイーンズ相模

とっりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

東林ふれあいセンターができたころ、「レッツダンス相模」と同じサークルとして活動を始めました。現在は「クイーンズ相模」と「レッツダンス相模」として活動する曜日に分かれて、稽古をしています。

以前は大勢の会員がいて中級と上級の2クラスありましたが、コロナ禍などいろいろことで、会員が少なくなりました。そのため現在は1クラスにまとまり、初心者から競技で優勝した方も一緒になって、楽しく踊っています。

活動目標

健康管理を第一に毎週火曜日に活動しています。初心者からベテランまで幅広く、現在はまだ始めて2年の方や、十数年社交ダンスをやってきたベテランの方が所属しています。比率としてはベテランの方が多ですが、始めたばかりの方に合わせて一緒に練習しています。

また年配の方が多いので、健康を維持することを目標に、日々踊っています。サークル活動を通じて、足腰の筋肉を鍛えたり、踊りを覚えたりすることでボケ防止にもつながり、日々を充実して過ごしています。

その他にも年に何回かハーモニーホール座間にて発表会も行っています。この際は、講師がこのサークル以外でも教えている方々と一緒に踊っています。

メンバーから読者の皆様へ

テレビの大会での優勝や映画出演など経験豊富な講師が、すごく熱心で丁寧に教えてくれて、分からないところは何度でも指導してくれます。1番嬉しいなと思ったのは、分からないところを先生が見本で見せてくれる際に、それがとっても素敵なんです。それが1番感動しました。動きや技術を身近に見ることができ、そこから学べる時間はとても充実しています。

また、メンバー同士経験者や初心者問わず和気あいあいと仲が良かったため、堅苦しくなくリラックスして踊りを楽しんでいます。始めたばかりでも、「覚えが早いね」とかサークルのメンバー同士で優しく教えあいます。

もし、社交ダンスに興味がある方は、ぜひ1度見学に来てください。



クイーンズ相模

【活動日程】 毎週火曜日 13:00～14:30

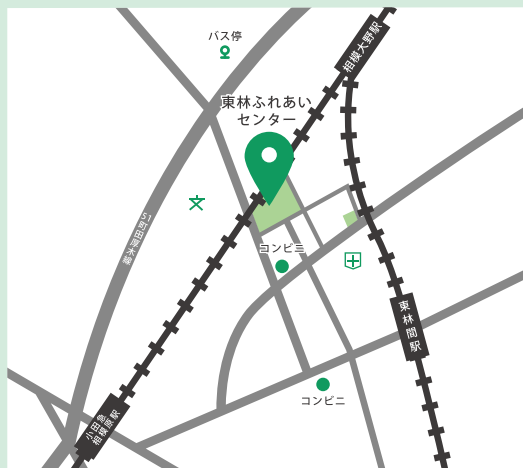
【活動場所】 東林ふれあいセンター

11月イベントカレンダー

● 当日受付 ● 事前受付

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 ● アートの時間 | 2 ● リフレッシュヨガ |
| 3 ● 文化の日 ● おもちゃ・絵本 ● とりかえっこ | 4 ● 振替休日 ● 脳トレと ● 百歳体操 | 5 ● カラオケ | 6 ● はつらつ ● 教室 ● ヘルシー ● エクササイズ | 7 ● カラオケ ● 夜の ● フラダンス | 8 ● アートの時間 ● 健康太極拳 | 9 ● リフレッシュ ● ヨガ |
| 10 ● おもちゃ・絵本 ● とりかえっこ | 11 ● 休所日 | 12 ● カラオケ | 13 ● はつらつ ● 教室 ● ヘルシー ● エクササイズ | 14 ● カラオケ ● 夜の ● フラダンス | 15 ● アートの時間 ● 夜歩き会 | 16 ● リフレッシュ ● ヨガ |
| 17 ● おもちゃ・絵本 ● とりかえっこ | 18 ● 脳トレと ● 百歳体操 | 19 ● カラオケ | 20 ● はつらつ ● 教室 ● ヘルシー ● エクササイズ | 21 ● カラオケ ● 夜の ● フラダンス | 22 ● アートの時間 ● 健康太極拳 | 23 ● 勤労感謝の日 ● リフレッシュ ● ヨガ |
| 24 ● おもちゃ・絵本 ● とりかえっこ ● 東林 ● おはなし会 | 25 ● 脳トレと ● 百歳体操 | 26 ● カラオケ ● 歌って楽しむ ● 音楽の教科書 | 27 ● はつらつ ● 教室 ● ヘルシー ● エクササイズ | 28 ● カラオケ ● 夜の ● フラダンス | 29 ● アートの時間 | 30 |

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
 小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
 「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ

わくわく 2024 年 11 月号

2024 年 11 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住所 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電話 042-745-7660

F A X 042-745-7661

H P <https://www.torinfureaicenter.com/>

開館時間 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休所日 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
 年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

指定管理者 ヤオキン商事株式会社

公式ホームページはこちら



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (Twitter)



Instagram