

令和3年
2月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和3年2月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/石塚 淳

地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

2回目の緊急事態宣言が発出（1/12～2/7）され、当ケアプラザも貸館利用時間の短縮及び部屋の定員数の縮小が行われています。2月1日現在は、期間延長の方向で動いている可能性もあります。発出に伴い、感染防止対策（手指等のこまめな消毒、手洗い・マスクの着用・ソーシャルディスタンス等）の徹底、三密を避ける事などが求められています。

当ケアプラザのある地区では、緊急事態宣言以降は、貸館の利用をキャンセルする団体や講座の中止をする団体、感染防止対策を再度見直して慎重に活動する団体など、それぞれが感染防止に向けての取り組みを行っています。日本での新型コロナウイルス感染症の拡大は、12月半ば以降の感染者の増加に伴い、さらに長期的に対応していくような展望になっています。

また、最近の声として、「もちろん国からの通知や行政からの呼びかけには従うが、コロナを含めて、自分の健康状態を損なわないような生活を送るようにしている」という声を聴きます。コロナのみならず、その他の病気に罹患しても結果として様々なところに迷惑をかけてしまうからということが理由のようです。

病気は誰にでも忍び寄り、罹患すればその方が一番苦しむことです。今は、一人ひとりが自分の身体や心に合わせて、できる限り規則正しい生活を送ることを心がけることが大切だと思います。

今月のギャラリーぶちぶち



「枯れ葉のコラージュ」

原 順子氏

3月末まで
展示

2月のおしらせ



第5回桂台健康講座「地域医療の重要性」 ～地域で作るネットワーク～

最期まで住み慣れた自宅で過ごすためには、介護サービスはもちろん、近隣のかかりつけ医や訪問診療の医師などネットワークが重要です。実際に訪問診療を行い、多くの患者さんを診ていらっしゃる先生にお越しいただきます。この機会に学び、考えてみませんか。

日時: 令和3年3月27日(土) 15時～16時
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師: 木村 貴純氏 (木村内科・胃腸内科 院長)
申込み: 045-897-1111 (定員次第〆切)

花かご「手作りフェスタ」

地域の皆さんの手作りの品物が並びます。感染症対策を行いながら開催しますので、散歩の寄り道でも結構です。ぜひ花かごを覗きにお越しください。

日時: 令和3年2月28日(日) 11時～15時
場所: 花かご (栄区桂台東1-1)
問合せ先: 080-7170-6699
(お問い合わせは、火・木・金曜日にお願
いします。) 【担当: 渡辺・塩見・山本】

※感染症予防のため、ケアプラザにお越しの際はマスク着用及びスリッパの持参をお願いしております。また、受付では検温を実施しております。

※駐車場のご用意はございませんので、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



どこの地域においても郷土や地域の歴史を調べ学ぼうとする人びとの活動は、昔から盛んです。ところが近年、会員の高齢化や減少により活動が困難な状況になっている団体が少なくないとお聞きします。一方、自らの生活する地域固有の歴史文化を掘り起こし、それを若い世代へ継承する目的で、小さなエリアにおける刊行物を発行したり、小学生を対象とする社会教育に力を入れる動きも盛んになっているとのことでした。

この度の「いたち川流域の石仏・石塔巡りマップ」の作成と講演会もその流れを汲むものと思います。ぜひ、この機会にいたち川流域の歴史に触れ、地域への愛着を深める機会としていただければと思います。この度の講演会をスタートにお申し出があれば、調査会の皆様が出向いて講座を行うことも可能とお聞きしております。ご希望の方はお声かけ下さい。

講演会～いたち川流域の「石仏・石塔巡り」～

日時：令和3年3月6日（土）10：00～12：00

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：栄区石仏・石塔歴史調査研究会会員 村田 朋美氏

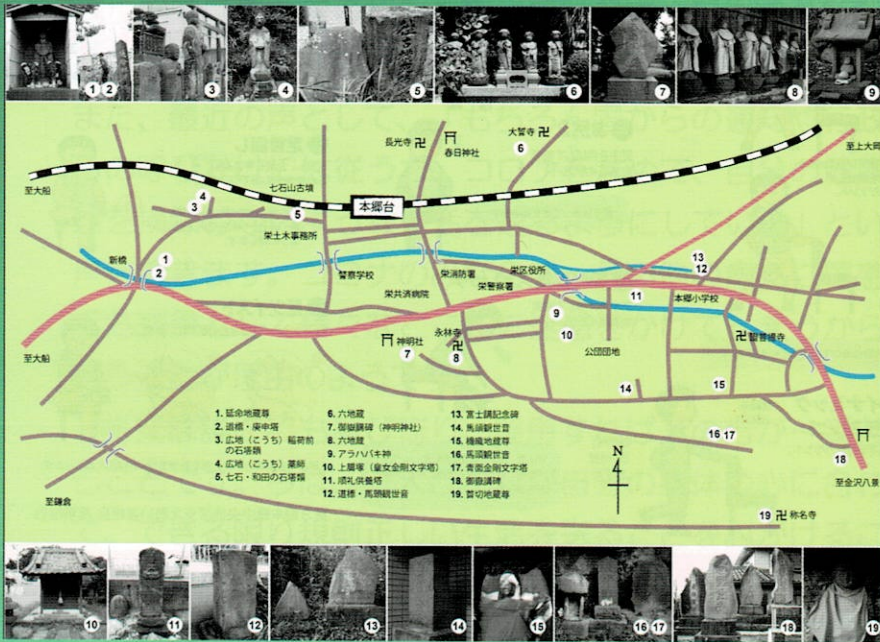
いたち川は、市民の森（上郷、瀬上）を水源とし、天神橋で荒井沢川と合流して柏尾川へ、最後は境川に流れ込む二級河川です。昔の名前でいえば、武蔵国と相模国との境界線に沿って流れ、鎌倉古道の出立点にもなっていました。また川沿いの道は、近年まで公田（くでん）村周辺で収穫されたお米を山越しに杉田港まで運ぶ重要な道でした。武蔵・相模の國は全国一石仏の多い地域と言われており、今も庶民の生活に関わる道標、神、仏、死者の供養塔など様々な姿の石仏・石塔が残されています。

このたび私達は、地域の子供さんやご家族の方々が手に持って気楽に散歩し、地域の歴史に触れられる「石仏・石塔巡りのマップ」を作成しました。内容については横浜市埋蔵文化センターの鹿島保宏様に監修して頂き、出版に関しては栄区役所地域振興課の方々のご支援を頂きました。紙面をお借りしてお礼を申し上げます。（以後、このマップでは、石仏・石塔を石仏と略称してご紹介します）。

石仏は、庶民の神仏への信仰が幕府によって公に認められた江戸中期以降、急増しています。例えば桂山公園に祀られている機織地蔵（はたおりじぞう、貞享三年、1686年造立）もその一つです。今日は皆さんの身近に残されている石仏をご紹介します。皆さんが既にご存知の石仏もあるかと思いますが。その歴史的な由来から、地域の歴史に親しんで頂ければと思います。

添付の写真は道祖神（道祖神信仰がありました）の一つです。

村の中心や村の境界や道の辻などに道標として、或いは石碑として祀られる神で、村の守り神、旅人の安全を守る神として信仰されていました。神仏習合でしたから、道標には方向を示めす文字と共に男女の双体仏が彫られています。



いたち川流域の 石仏・石塔巡り マップ



六地藏：大督寺（だいせいじ）

令和2年11月

作成・編集
栄区石仏・石塔歴史調査研究会

監修
鹿島保宏
(埋蔵文化財センター)

協力
栄区役所地域振興課
機織地蔵保存会

栄区石仏・石塔歴史調査研究会 講演会 ～いたち川流域の「石仏・石塔巡り」～

日時：令和3年3月6日（土）10時～12時

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

定員：20名

申込：090-9859-0356（梅川）
045-897-1111（桂台CP）

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ、地域で様々な活動が行われています。そのいくつかをご紹介します。



第3期本郷中央地区支えあい連絡会

第3期本郷中央地区支えあい連絡会とは、「顔の見える関係づくり～世代間(タテ)・隣近所(ヨコ)のつながり」をスローガンに、本郷中央地区における地域課題の解決に取り組むことによって、住みよい地域社会の形成に資することを目的として活動を行っている団体です。メンバーは町内会自治会と関係諸団体で構成されています。そのなかで「高齢」「子育て」「防災」「福祉」の4つの部会に分かれ、具体的に検討を行っています。

コロナ禍における外出の自粛等から筋力や体力が低下してしまう高齢者が多くなっているという地域の課題に対し、高齢部会が検討を重ね、右図のリーフレット「お家の中でからだを動かしませんか?」を作成しました。壁に貼れるように工夫し、本郷中央地区連合町内会自治会の会員全戸への配付しています。

1・2・3・4! 声を出しながら、それぞれを2セット行いましょう!

ハマトレ

●内股ストレッチ
肩幅より広く足を広げます。

体重をかけていない側の足の内股を伸ばして、左右各4カウント。

●お尻1
お尻を倒め後ろに突き出すように左右各4カウント。

●指回し
小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

●お尻2
背中を伸ばして前屈。左右各4カウント。

椅子に座って足を縮めます

●足首回し
右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。

●脚の裏側ストレッチ
背中を伸ばして前屈。左右各4カウント。

視線を前に

●足ツイスト
4回を左右の足で行います。

足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります。

●ダイナミックフラミンゴ
左右それぞれ20カウント。

床から50cm位上げる

※注意：息を止めずに行いましょう。声を出してカウントすると自然に呼吸ができます。

第3期本郷中央地区支えあい連絡会 高齢部会

第3期上郷西地区つながるプラン推進会議



ぬくっぴー

上郷西地区つながるプラン推進会議は、すべての人が『住んでよかった この街に』と思えるまちにするために、様々な地域課題の解決に取り組み、上郷西地区の様々な団体が協働しています。

「見守り検討委員会」「まちの活性化・交流委員会」「防犯・防災委員会」の3つに分かれ、様々な活動を行っています。具体的には、福祉講座やサロン交流会、世代間交流サロン「ぬくもり」、学校との協働で「あいさつ運動」、ポッチャ交流会、防災マップの作成と会員全戸への配付など多岐にわたります。しかし、活動を知らないというお声が多くあったため、「ぬくっぴー通信」という広報紙を作成することになりました。