

# SAKAESTAフェスタ 2022 を開催しました

11月20日(日) 10:00~15:00  
SAKAESTAフェスタを開催いたしました

令和3年12月に開所し、初めてのお祭りでしたがみなさまのおかげで大盛況に終えることができました。

スタンプラリーも大人気でした。残念ながら特賞は出ませんでした。来年こそは特賞が当たりますように！！

みなさま本当にありがとうございました。



## 「冬の脱水に注意」



## 協力医の健康コラム



体重の約60%を水分(体液)が占めています。夏の暑さで汗をかくときなどは水分摂取に気を付けるようよく聞きますが、実は秋から冬にかけても体液が不足しやすくなります。

その原因は「乾燥」です。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。

また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなります。結果的に、体の外へ出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため体液が不足しやすくなります。

症状は、頭痛、集中力低下、眠気、食欲不振、腹部不快感、筋肉痛、足がつるなどです。どの症状も脱水とはなかなか結びつきにくいです。

対策の基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。飲食ができない状態や、症状が重い場合は速やかに医療機関を受診してください。

高齢者は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むことも効果的です。特に朝食はしっかりと取りましょう。また、入浴後や飲酒後なども脱水を起こしやすい状態にあります。

冬場は、加湿器を使う、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す、定期的に窓を開け、換気をするなどの対策をしましょう。

寒さ対策として気密性の高い素材の下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になり得ます。そうしたものを着用しているときも、意識して水分をとるようにするとよいでしょう。

医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純

# 第4号

さかえすた

# SAKAESTA News

SAKAESTA さかえすた



- さかえの新しいカタチが始まります -

横浜市本郷地区センター  
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ  
さかえ区民活動センター

発行日 令和5年1月1日  
発行責任者 館長代行 柴田真紀



## 新年のご挨拶



新しい年を迎えました。毎日寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで、地域の皆様に支えられながらSAKAESTAも開所から1年が過ぎました。いまだ、試行錯誤の繰り返しで、地域の皆様にはご迷惑をおかけすることも多くありますが、これからも職員スタッフ一同、よりよい施設運営を目指していきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。 SAKAESTA一同

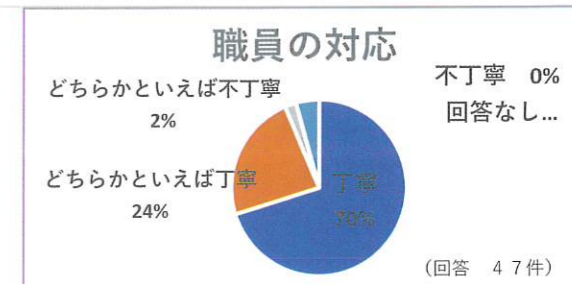
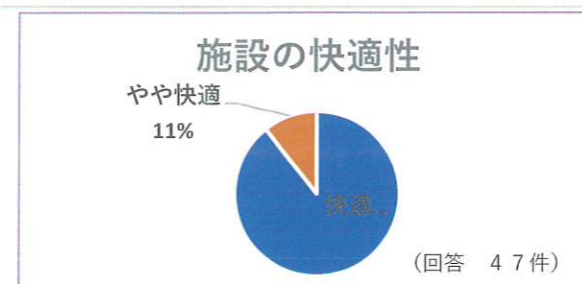


※ 館長 蒲生清孝が1月1日付けで異動となり、3月まで副館長柴田が代行を務めます。ご迷惑をおかけし大変申し訳ございませんがご理解ご協力をお願いいたします。

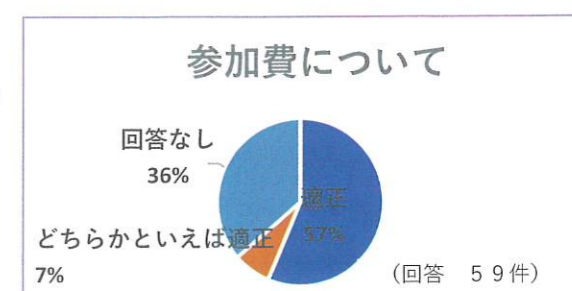
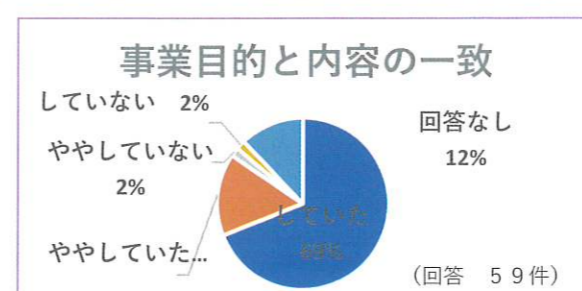
## 令和4年度 ご利用者様アンケート集計結果

SAKAESTAでは、日頃SAKAESTAをご利用いただいている皆さまに「利用者アンケート」を実施いたしました。ご協力いただきありがとうございました。心地よくSAKAESTAをご利用いただけるよう、皆さまのご意見を参考にさせていただきます。

### ○貸出施設のご利用に関して



### ○自主事業のご利用に関して



### ◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157  
FAX：045-392-5183

〒247-0007  
横浜市栄区小菅ケ谷1-5-4  
指定管理者 横浜市福祉サービス協会・さかえ区民活動支援協会 グループ



### ◆開館時間◆

月曜~土曜日 9:00~21:00  
日曜日・祝日 9:00~17:00

### ◆休館日◆

毎月第3月曜日(施設点検日)  
\*月曜日が祝日・振替休日にあたるときにはその翌日  
年末年始(12月29日から1月3日)



■活動団体の会員募集や人財バンク登録者の紹介を掲載しています。  
■詳細は各団体・区民活動センター（894-9900）にお問い合わせください。

★緑栄塾★【会員募集】

“楽農”を通して里山の自然に親しみませんか！  
緑栄塾は栄区の事業をもとに1996年に発足しました。農事の素人が荒れた農地を開墾し、実り豊かな畑を作りあげました。発足から25年、多くの仲間が荒井沢の里山の畑地で自然を満喫し、農作業を楽しんでいます。私たちは、「里山を守る」「農を楽しむ」「地域と交わる」ことを目的として、できる人が、できる事を、できる時に、できる場所で、できる範囲で行うことをモットーに活動しています。里山の自然の中で、伸び伸びと身体を使って活動してみませんか！

【日 時】 毎週日曜日 9時～14時（雨天時は水曜日に延期）  
【場 所】 栄区公田町新井沢の畑地  
【会員数】 43人  
【会 費】 月300円（入会金2,000円）  
【対 象】 どなたでも（農業経験不要・初心者歓迎）  
【備 具】 用意してあります  
【服 装】 長袖・長ズボン、帽子、長靴、作業手袋（防水加工）  
【持ち物】 弁当、飲料、水2ℓ（農作業用）、野菜用袋  
【問合せ】 ryokueijuku@gmail.com またはHPの  
問い合わせフォームより送信してください  
【HP】 <http://ryokueijuku.jellybean.jp/>  
（「荒井沢緑栄塾」で検索）

★短歌を楽しむ会★【会員募集】

短歌をはじめてみませんか！  
みなさまのご参加をお待ちしております。

【活動内容】  
それぞれの気持ちや花鳥風月への感動などを、5・7・5・7・7の31文字の短歌にして持ち寄り、おしゃべりをしながら楽しいひと時を過ごしています。  
【日 時】 毎月第1火曜日 12:00～15:00  
【場 所】 SAKAESTA（見学歓迎）  
【会員数】 11人  
【会 費】 200円/月  
【対 象】 どなたでも

♡展示のご案内（今後のスケジュール）♡

- ◇SAKAESTAギャラリー
- ・1月の展示 【書道サークル きらら】→書道作品
  - ・2月の展示 【わーくらぶ・さかえ】→手芸品
  - ・3月の展示 【本郷台小学校】→児童の作品
- ◇本郷台駅前駐輪場展示スポット
- ・1月7日～20日 【わーくらぶ・さかえ】  
→押花・七宝焼
  - ・1月21日～2月3日 【栄リフォームむつき会】  
→着物のリフォーム作品（洋服・小物）
  - ・2月4日～17日 【本郷ふじやま公園】  
→体験教室参加者及び講師の作品
  - ・2月18日～3月3日 【なすな会】  
→習字

★恒陽彩会★【会員募集】

水彩スケッチに出かけませんか！

【活動内容】  
横浜や鎌倉周辺を中心に水彩スケッチを楽しむ会です。作品は栄区や戸塚区の文化祭・芸術祭の美術展に出展するほか、SAKAESTAギャラリーや本郷台駅前駐輪場展示スポットにおいてスケッチ展を開催しています。  
【スケッチ会】  
ほぼ毎月1回開催しています。午前中2時間程度水彩スケッチを楽しみ、その後、津村勇講師から各人の作品について講評を受けます。  
（スケッチ会の参加費：1回1,000円）  
【会員数】 20人  
【会員対象】 中高年で絵を描くのが好きな方歓迎  
【問合せ】 津村 勇 ☎080-1012-7518  
✉ itsumural@gmail.com

◎横浜アコーディオン愛好会◎

【人財バンク紹介】

“アコーディオン10台で合奏をしています”  
【活動内容】  
アコーディオンの合奏が中心ですが、個人レッスンにも力を入れています。演奏会・コンクール出場の外、地域の行事や各種施設でのボランティア演奏など幅広く活動しています。みなさまの出演依頼をお待ちしています。  
～初心者教室のご案内～  
【日 時】 隔週木曜日 15時～  
（見学・入会随時）夕方以降の練習も可能です  
【場 所】 横浜青年館  
（地下鉄吉野町駅下車徒歩5分）  
【問合せ】 045-701-4671（黒田）  
044-877-9871（塚本）



1月の新着図書

※新着図書の内容は変更になる場合がございます。

書籍名	著者	書籍名	著者
1 兵諫	浅田次郎	8 マヤコ101歳	室井摩耶子
2 BUTTER	神木麻子	9 ズラータ、16歳の日記	ズラータ・イヴァシコフ
3 喜ばれる人になりなさい 母が残してくれた、 たった1つの大切なこと	永松茂久	10 えんどうまめばあさんと そらまめじいさんの いそがしい毎日	松岡享子
4 スイート・ホーム	原田マハ	11 地球の歩き方 日本	地球の歩き方
5 いのちの停車場	南杏子	12 ハコフグのねがい	さかなクン
6 破戒	島崎藤村	13 ワニはどうしてワニってい うの？	大塚健太
7 運転者 未来を変える過去からの使者	喜多川泰	14 70歳からは超シンプル調 理で「栄養がとれる」食 事に 変える！	塩野崎淳子

自主事業のご報告

＜フラワーアレンジメントで  
素敵なお正月飾り＞  
フラワーアレンジメント講師による、モダン&シックなお正月飾りの講座です。洋と和がハイセンスに融合した素敵な作品が出来上がり、新年を迎える準備に一段と気持ちが引き締まりました！



部屋ご利用のみなさまへお願い

会議机は、**車輪のストッパーを必ず解除**してから動かすようお願いいたします。固定したまま移動すると**机が倒れたり車輪が壊れることがあり大変危険**です。ご協力をお願いいたします。

よろしくお願ひします



お部屋紹介

＜図書コーナー・自習スペース＞



自習スペースは  
図書コーナーの奥に7席あります

約3500冊強の蔵書があります  
おひとり 3冊（うち新着図書は1冊）まで  
借りることができます。  
旧本郷地区センターのオレンジ色の図書カードをお持ちの方は引き続きご利用いただけます。  
新規に貸出カードを作成する方はお名前とご住所が確認できるもの（免許証、保険証など）のご提示が必要です。




# 2月イベントカレンダー



お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
			1 お口の健康 栄公会堂 出張教室 【コスベル体験教室】 楽習教室	2 子育て相談	3 背筋ピン！ 美しい姿勢のための 夜の「バレエストレッチ」	4
5 バッチフラワー レメディ入門 ～植物の力による 自然療法～	6	7	8 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	9 子育て相談	10 背筋ピン！ 美しい姿勢のための 夜の「バレエストレッチ」	11
12 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	13	14	15 栄公会堂 出張教室 【コスベル体験教室】 楽習教室	16 子育て相談	17 背筋ピン！ 美しい姿勢のための 夜の「バレエストレッチ」	18
19	20 休館日	21	22 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	23	24	25
26	27 キグちゃんの親子 で遊ぼ（1歳児）	28	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">           ※講座は変更になることもあります。            ※講座はSAKAESTAのホームページや            栄区の広報にも掲載されます。         </div>			



# 3月イベントカレンダー



お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
			1 楽習教室	2 子育て相談	3	4
5	6	7	8 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	9 子育て相談	10	11
12 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	13	14 使い切り クッキング	15 楽習教室	16 子育て相談	17	18 パソコン無料相談会
19 吉井盛悟さんの 和太鼓ライブ& トーク	20 休館日	21	22 子育て喫茶「げんき」 イベント ～春の絵本と音楽会～ 楽習教室	23 子育て相談	24	25
26 劇団ジーバ・ ジーバ公演 「とつと・とつとつ」	27 キグちゃんの親子 で遊ぼ（2歳児）	28	29 楽習教室	30 子育て相談	31	