

4月1日集いを行います 今後ともご利用下さい

# カフェの居住性改善

「さくらカフェ」の利用幅も年々広がり、今回横浜市が募集する「商店街個店の活力向上事業」に選定されたことを機会に、カフェのリニューアルを行いました。広報紙が100号を突破したと合わせ、お披露目の集いを4月1日14時からカフェで行います。皆さまぜひお越し下さい。



## リニューアルさくらカフェでDVD初上映

4月7日(土) 10時~11時30分  
テーマは

「認知症と向き合う」  
認知症の人とその家族の実生活を通して、認知症にどう向き合ったら良いのかを学びます。文科省優秀作品でもあります。上映50分。その後トークタイムがあります。

### 活き活きと!



「さくらカフェ」はこれまで定例的な催しとしては折り紙教室や西柴夜話などに利用されてきました。しかし最近では利用幅が広がり、歌の集いやさくら食堂、げんきライフなど利用人数も多くなり、多様な催しにも活用されてきています。

狭い、利用しづらいなどの声もあることから、今回横浜市の助成を得て改装を行いました。

主な改修点は、小物整理、居住性の改善に取り組みました。

「さくらカフェ」にショップ棚を一部廃止し店内を拡張、入口横にコートやお荷物掛けコーナーを設置、キッズコーナーを一新、テーブルと椅子を新しく統一化、おむつ交換などベビー用ベットを設置、床を張り替え明るいカラーにしました。

そのほか、調理場の改善や各種棚の整理を行いました。

居住性の改善に取り組みました。

「さくらカフェ」にぜひお越しください。



ゴールデンウィーク：4月29日～5月6日の間、茶屋・カフェは休業させていただきます  
お店の休業に加え、各種取り組みもお休みします。不便をおかけ致しますが、ご理解願います。

## 西柴夜話

5月の西柴夜話は  
金沢八景と瀬戸神社

5月10日(木) 19時~  
さくらカフェにて  
参加費は4月と同様です  
お話しは  
瀬戸神社 宮司  
佐野 和史さん



どんどん景色が変わる！ オランダ最新式の

# 球根ミックス花壇!

日時：4月12日(木) 19時~21時

場所：新装の「さくらカフェ」

お話し：平工 詠子さん (西柴在住)

参加費は軽食とドリンク付1,000円  
若干のお酒付きで1,500円



### 【出演者から】

チューリップ、スイセン、ヒヤシンス・・・、何種類もの異なる春咲球根を混ぜ合わせてつくられる春の踊る様な楽しい世界。3月上旬~4月下旬の間、どんどん景色を塗り変えます。

西柴第一公園からスタートした横浜市の「球根ミックス花壇」は、昨年開催された全国都市緑化よこはまフェアで多くの人々を魅了しました。楽しくみんなでつくるコツとヒミツを仕掛け人の平工詠子が紹介いたします。

**さくら食堂 4月13日と27日**

リニューアル後の「さくらカフェ」にて、開店は17時半、ラストオーダー19時半、20時閉店。メニューはカレーとサラダ。料金：大人300円、高校生以下100円、未就学児無料です。

3月もOさんよりお米の寄付がありました。

**利用者の一言** 月一回でも支度しないで夕食ができるのは共働き家庭では嬉しい。子どもは食が進むし、ママ友とはおしゃべりができるって幸せ(S)。

**先ず飲もう会 4月28日(土)**

毎月、最終の土曜日、17時から開催。地域でのお付き合い、先ずは一緒に酒を飲みましょう。お酒の持ち込み歓迎、お刺身やおつまみがでて会費は約3000円、お酒もほぼ飲み放題です。

**利用者の一言** 若い人も、新しい人も参加して、毎回楽しくわいがやで飲んでいます。次回がいつも待ち遠しいです(S)。

**包丁研ぎボラ 4月23日(月)**

研ぎ職人がボランティアで包丁に限って行います。希望者は必ず事前に申し込んでください。

**利用者の一言** すべてが手作業！切れるのが楽しくって、おかげでたくさん出来ちゃった！ありがとうございました(S)。

「げんきライフ」の様子

「さくら食堂」

「先ず飲もう会」

**身体のケアをご希望される方へのお知らせ・お願い**

眉毛カットや肩ほぐし・マッサージは、それぞれの技能を持った方々にボランティアで行っていただいています。今回、待ち時間などでご迷惑をおかけした事例がありましたので、お知らせとお願いを致します。

下記の3つのケアはすべて「事前予約(ほぼ15分刻みの予約制)」が優先となります(予約は、さくら茶屋045-516-8560、さくらカフェ045-877-3866で受付)。したがって、当日飛び入りでの来店では、空き時間の対応となります。来店前にお電話で、さくらカフェまで確認されることをお勧めします。

**指圧マッサージ**

**利用者の一言** 近場でランチのついでに寄れるので、よそに行くより手軽。値段もお手頃でした(I)。



毎月第2第4金曜09:30~11:30  
4月は13日と、27日です  
1セット10分間500円・複数可

**肩ほぐし**

**利用者の一言** 身体がほかほかして気持ち良かったです。10分では物足りなくて20分して頂きました(T)。



毎月第1第3火曜09:30~11:30  
4月は3日と、17日です  
1セット10分間500円・複数可

**眉毛カット**

**利用者の一言** スッキリします。目も悪くなってきたので一人じゃできない。近くでやれて助かります(K)。



毎月第4月曜 09:30~11:30  
4月は23日です  
カットは500円・メイク200円



さくら茶屋 TEL/FAX  
045-516-8560  
さくらカフェ TEL  
045-877-3866

# 渡邊体操、この4月から「さくら体操」に 元気づくり、ぜひ多くの方に

「さくら茶屋」開設当初から横浜市金沢スポーツセンターのご協力で始めた「健康体操」、現在指導していただいているのが3代目の渡邊純子先生です。これまでは先生の名前をつけた名称でしたが、この4月からは「さくら体操」と呼ぶことにしました。この教室に最近参加するようになったAさん「これは健康づくりにはベスト」ぜひ広めたいと、その内容を紹介してくれました。

「折りたたみイスに座ってやる体操ですがこれがなかなかこたえます。手・足・腰などをまんべんなく動かし、後半はゴムボールやセラバンドを使用してひとつの動きを20回から30回も繰り返し行うのです。あちこちの筋肉が痛くなったりしますが、1時間半の体操を終了してみると爽やかな気分になります。渡邊先生の手足の動かし方や、その効用の説明がとても解

りやすくどなたでもすぐに馴染んで参加できます。高齢者でも無理なくできる体操、ぜひ多くの方に体験してほしい」と語ります。  
毎月第一金曜日十時～十一時半・西柴自治会館一階にて。参加費は二百円。自由参加で毎回20名程が参加しています。どうぞお越し下さい。



「さくら茶屋」はこの5月で丸八年を迎えます。この間「高齢化する街で、良くぞこつした居場所を作ってくれて感謝」「ずっと継続」と継続

## 賛助会員更新・新規募集

「新しい」などの声とともに金銭的な支援で協力したいと、数多くの方々に賛助会員(年会費一口3千円)になつていただいております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

### 折り紙教室

<さくらカフェにて開催>  
4月2日(月)10時~11時半 自由参加です。どうぞお気軽にご参加ください。尚、材料費は各自ご負担いただきます。

### おしゃべりカフェ

<さくらカフェにて>  
4月18日(水)10時~11時半 行政書士さんを囲みながらのためになるおしゃべり会です。自由参加ですのご参加下さい。

### ぼたんの会

<西柴団地自治会館にて開催>  
4月27日(金)10時~12時 ゲームや体操、おしゃべりなど、ケーキとお茶がでて300円、どなたの参加も歓迎します。

## 社会福祉功労賞



社会福祉活動に尽力した個人や団体等に贈られる「平成29年度金沢区社協社会福祉功労賞」に「さくら茶屋」の飯田益美さんが選出・表彰されました。

飯田さんは、東部や西柴で福祉サービス活動を20年、「さくら茶屋」では発足当社から副理事長、並びに調理担当の責任者として活躍されています。

【さくら茶屋・端午の節句イベントの紹介です】

日時：4月25日(水) 15時集合です  
場所：新しくなった「さくらカフェ」  
参加費：お子様お一人300円

(定員30名で締め切ります)

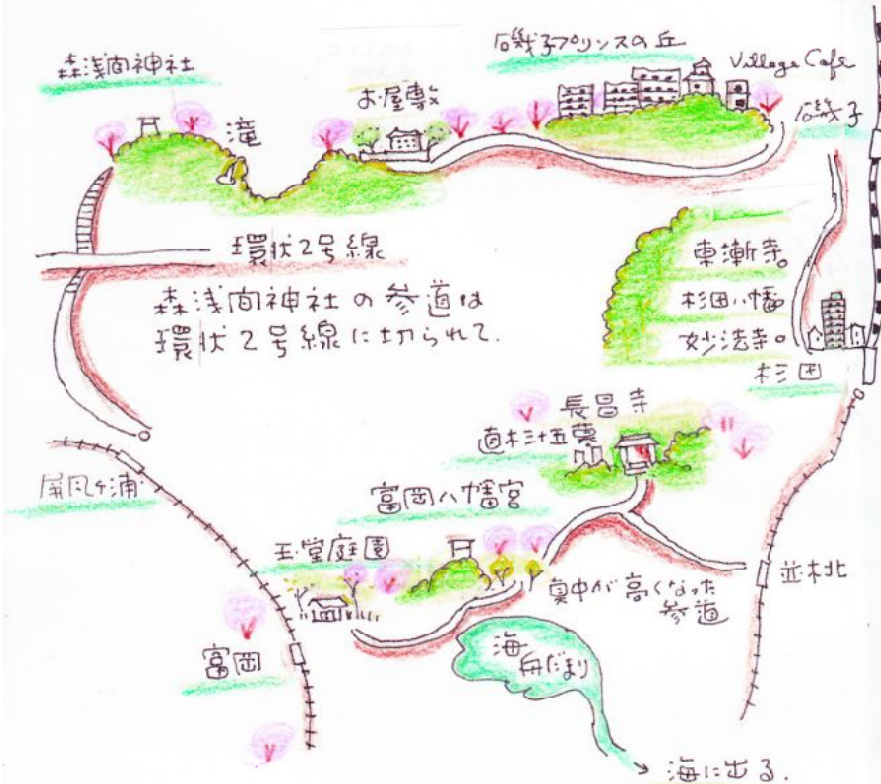
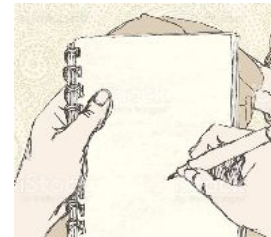
兜づくり、ゲーム、紙芝居などを予定しています。参加申し込みはHPからとなります。



# スケッチ訪問・金沢区東部⑧

歴史と自然の町、金沢区  
をめぐる湯村さんのスケッ  
チ訪問・第8弾です。  
富岡、磯子周辺を描いて  
います。ちょうど桜の開花  
時期で、画の中にいつぱい  
桜が描かれています。今年  
はソメイヨシノの開花時期  
は平年並みといわれていま

す。この  
紙面が皆  
さんのお  
手元に届  
くところに  
はもう散  
り始めて  
いるかも  
きたでしょう  
か。お花見は満喫で



## ポールウォーキング



### つながりステーション講座 ちょいボラ講座!

「地域活動をちょこっと覗いてみよう」という方のための講座が、金沢区民活動センター主催・「さくら茶屋」共催で行われます。

ちょこっとボランティア してみませんか?  
地域でデビューしてみませんか?

日時: 4月16日(月) 10時~12時  
会場: さくら茶屋にししば  
参加費: 無料(ランチは実費負担700円)  
定員: 15名

申し込みは金沢区民活動センターですが、参加希望者は、「さくら茶屋」にお電話ください。但し、定員に達している場合はお断りする場合があります。



【以下は広告欄】

### 大人の学校 春のポイントメイクレッスン & 顔ツボマッサージ



4月21日(土) 13:30~15:00  
場所: さくらカフェ 主催: オフィス・シバタ

出かける前にサッと眉と頬紅のポイントメイクでイメージが変わります! ついでに顔ツボマッサージでお肌の血行を良くしましょう。(化粧品販売などはございません)。

参加費: 500円(ワンドリンク付き)  
予約・お問い合わせ(701)8654担当: オフィスシバタ木村

西柴の街を歩いて  
いると、いろいろな  
草花に出会えます。  
今はちょうどさく  
らの季節、「河津さ  
くら」、「熱海さくら」  
「おかめさくら」  
「ソメイヨシノ」、  
そしてバス通りの並  
木に咲く「ジンダイ  
アケボノ」とさくら  
だけでも咲く時期が  
少しづつずれている  
ので長い期間楽しめ  
ます。  
ほかに庭いっぱ  
いのチューリップや、  
バラや牡丹など多様  
な花を見ることがで  
きます。それらを見  
ながら、「あれっ、  
これなんていう花だ  
らう?」などおしゃ  
べりしながらウォー  
キングしています。  
毎週土曜日、朝十  
時に「さくら茶屋」  
前に集合して歩き始  
めます。健康維持に  
ウォーキングをお考  
えの方は是非一緒に  
ポールをもって歩き  
ましょう。ご参加を  
お待ちしております。