



この夏から

ウィズコロナで交流を

コロナの発生からもう3年半、
そろそろコロナ禍での「交流促進」に切り替える時期かも？



TEL/FAX 045-516-8560
発行責任：岡本溢子

コロナ禍で「さくら茶屋・カフェ」店内での飲食が激減し、もう三年以上が経過します。感染状況が改善し、この5月からは季節性インフルエンザと同等の「5類」へ変わります。

こうした現状を踏まえ「さくら茶屋」ではこの夏から、コロナ禍以前のような地域交流の居場所に近いような取り組みを行います。

とはいえこの三年間で各人の生活も変化し、2店舗運営にはボランティア体制で課題もあります。そこで曜日毎の運営に差が生じることもあり、差が、皆さんのご協力もいただき運営します。よろしくお願い致します。

【6月からの対応 5月は努力します】

「さくらカフェ」に スタッフを配置し、閉店を16時に ケーキセット450円 ケーキ250円を提供 クッキー付珈琲300円 「さくら食堂」を会食形式に変更(6月予定)

「さくらカフェ」での飲食は元氣ライブ(月と木)、折り紙教室、その他イベント開催時は12時から利用となります。

「さくら茶屋」での飲食はテラス利用を促進します。尚、テイクアウト弁当は前日予約が原則です。当日予約はお断りをする場合があります。

その他、各イベント関連も、できる限り対面での形態を追求します。

ちょいボラ募集中!

【さくら茶屋・カフェでボランティアしませんか】
調理、配膳、看板書き等、色々な役割があります!
活動時間：茶屋=8時30分~14時の間、短時間でも
カフェ=10時~16時の間で可能な時間帯
さくら食堂(毎月第2・第4金曜日夕方)事前準備
活動時間：14時~17時、17時~19時半
あなたのできる範囲で構いません。説明会を下記の日程で行いますので、お電話かメールでお知らせ下さい。

説明会を実施します

第一回目 5月10日(水)

14時~15時30分

第二回目 5月24日(水)

14時~15時30分

場所：さくら茶屋にて



スタッフ募集

お気軽にお越しください。お問い合わせも歓迎です。
(516-8560 or sakuracafe2448@gmail.com)

お知らせ

ゴールデンウィーク中は「さくら茶屋・さくらカフェ」はお休みをいただきます。営業開始は5月8日からです。現在、トルコ・シリア大地震・難民救助活動として募金活動を実施しています。募金箱はさくら茶屋、ご協力いただける方はよろしくお願い致します。

毎回好評をいただいている「お赤飯販売」。偶数月の1日販売のため、今回は、6月1日(木)になります。購入予定の方は出来る限り予約をお願い致します。

さくら
読書会



ほじまりま〜す!

本好き同士で集まって、今まで生きてきた中で出会った思い出深い一冊について語りあってみませんか?

- 5月25日(木) 14:30~16:30 さくらカフェにて
- 参加費300円 コーヒー・紅茶・お菓子付 リラックスした雰囲気の中で、一緒に暮らした新たなページを開きましょう。
(その後は毎月第1金曜日に開催する予定です)

5月開催のイベント

GW(4/29~5/7)は休業します

【麻雀スクール】5月12日(金)と23日(火)

9時半開始、11時半終了の健康マージャンです。初心者には指導員がついて丁寧にアドバイスいたします。参加希望者は事前にお申込み下さい。

【さくら体操】5月19日(金)10:00~11:30

金沢スポーツセンタースタッフが講師の教室です。参加費は200円、西柴団地自治会館で行ないますので、お気軽な服装でお出かけください。

【折り紙教室】5月お休み 6月7日(水)

隔月開催のため、今回は6月1日10時開催です。

【西柴・まちの未来研究会】5月6日15:00~

地域の多世代をつなぐ活動を展開する有志の研究会です。ズームで開催しています。参加ご希望の方はズームに招待します。お電話下さい。

【とことこ・さくらキッズ】5月16日10:00~

小さなお子様と保護者が対象の遊び場です。子育て支援拠点「とことこ」とコラボしてのキッズです。自由参加ですのでお気軽にご参加ください。

【凸凹の会】5月21日(日)11時~

子どもの成長などについて話し合い。5月は出張開催となります。dekobokonokai@gmail.comへ。

【さくら食堂】5月12日(金)と26日(金)

カレーのテイクアウト。前日まで予約を、受取は17時~18時半。料金は無料~200円です。6月からは会食形式に変更する予定です。詳細は来月号で。

【げんきライフ】毎週月曜と木曜の午前中

横浜市から委託を受けた介護予防・支援事業です。今回その事業内容について3面に掲載しました。

認知症予防カフェ(オレンジデー)は
5月14日(日)10:00開始です

【歌の集い】5月17日(水)14:00~15:30

生演奏に合わせて歌います。コロナ禍でズーム開催でしたが、さくらカフェでのリアル参加に徐々に移していきます。ズーム参加も可能です。参加をご希望の方は事前に電話かメールでご相談ください。

【俳句・句会】5月19日(金)14:30~16:00

参加ご希望の方は事前に詠んだ句を3句提出していただきます(回収箱はさくらカフェにあります)。それをお互いに批評や感想を出し合う集いです。

【ポールウォーキング】毎週土曜午前中開催

鎌倉幕府ゆかりの史跡や、海や山など自然の多い各地の公園を訪れています。「さくら茶屋」前に10時に集まり一緒に歩きましょう。

参加しませんか？ 方法は二通り

よこはま健康スタイル

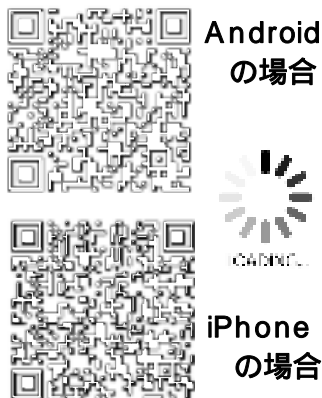
アプリの場合 平成30年4月からは歩数計アプリがスタート！お手元のスマホにアプリをダウンロードして参加することもできます。下記のQRコードを読み取って「よこはまウォーキングポイント」をダウンロードしてください。

よこはまウォーキングポイント事業です。これは18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の方にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業で、歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たるものです。

詳細は、横浜市健康福祉局HP(よこはまウォーキングポイント)を参照

歩数計の場合 よこはまウォーキングポイント(歩数計参加)の流れ
参加者には横浜市から歩数計を無料でプレゼント！
(送料650円(令和5年4月時点)をご負担していただきます。)

協力店舗等に設置されるリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され専用ホームページで歩数データを見ることができます。また、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。



ステップ1



ステップ2



ステップ3



ステップ4



ステップ5



ステップ6



ステップ7



げんきライフ! 5年半が経過しました

地域に於いて、その地域に住む高齢者の介護予防・生活支援を行なうという横浜市のサービスマネジメント事業「さくら茶屋」が横浜市から委託を受け開始して5年半余りが経過します。コロナ禍以前は、毎週木曜20名ほどの方を対象に実施していましたが、コロナ禍では「密集」を防ぐため週二回（月曜、木曜午前中）に分けて行なっています。今回はこの事業の内容と、その制度について紹介いたします。

「さくら茶屋」では、この横浜市の通所型支援を『げんきライフ』と名付けています。

現在は午前中2時間ほどのプログラムですが、その内容は 介護予防体操（理学療法士の指導を定期的に受けています） 脳トレ（脳トレドリル、コグニサイズ） 製作等（折り紙、切り絵、フラワーアレンジメント・塗り絵・押し花等） 回想法・朗読 ユーチューブ鑑賞（全国の景色・花・行事・音楽・動物鳥等）と、毎回色々工夫しながら実施しています。

プログラム内容

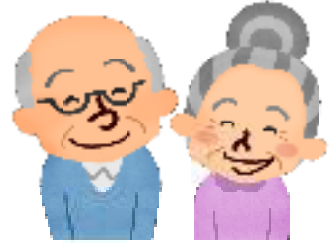
先ず、健康チェック・・・次に簡単な体操・・・時には口腔体操も・・・今回はアトフライ・・・声を出すことも大切・・・ユーチューブ鑑賞です・・・



もう少しコロナが落ち着いてくれば、以前のように「さくら茶屋」のランチで会食も楽しみたいと思っております。

利用されている方の声

- * 地域のみんなとおしゃべりができ、お互いの人生や生活の知恵等話し合えて、週一回が待ちどおしい。
- * いつも家にいることが多いので、週一回げんきライフに参加することで、毎日の生活の張りになっています。
- * 身体や頭を鍛えたり、いろいろなプログラムがあり毎回楽しい。



この事業は「要支援者」の方が主な対象となっておりますが、年齢や要介護認定に関係なく参加できるのが特徴で、多世代交流としての場や住民同士のつながりも大切に、自分らしい暮らしができる地域づくりにつなげていくことも目的としています。したがって皆さん参加が可能です。ご相談願います。

どなたでも参加は可能ですが、人数制限もあり事前にさくら茶屋にご相談下さい

人数制限があり、要支援の方が優先となることも生じます。参加をご希望される方は『さくら茶屋』までお電話ください。

ご利用者は素敵な先輩たちで、皆さん意欲があり、ボランティアスタッフは自分たちもこうありたいと思っています。皆さん、どうぞお気軽にご相談願います。

一時間ほどで手作りしました





若い頃の子育てや日常の忙しさから解放されて、今は少し余裕ができて自由な時間が持てるようになり、幸せに思っています。

月二回の絵手紙教室は楽しく、時々教室を離れて仲間と一緒に足を延ばして散策をします。

静かな場所で綺麗でおいしい空気を吸いながら、花や木を眺めると意外な形をしたりして、その瞬間にしか出会えない美しさ感動する時があります。



これからも元気に皆さんからほめて頂ける様な作品を沢山描きたいと思っています。

齋藤 敬子(よしこ)



さくら茶屋はこの5月で丸13年を迎えました。6月11日に今期の定例総会を予定しています。今回はこれまでの総会資料から、この間のランチ提供数の実績を紹介いたします。ランチは私たちの主要な事業で、ここ最近では年間一万食の提供を継続してまいりました。コロナ禍でその水準は低下してまいりましたが、徐々に回復してきています。これも地域の皆さまのご支援、ご協力のおかげです。本当にありがとうございます。今後とも継続運営に努力していきます。どうぞよろしくお願致します。

沢山のご利用 ありがとうございます

さくら句会

毎月第3金曜日に開催する「さくら句会」4月21日の報告です。

参加メンバーは殆どが初心者ですが、回を重ねるうちに十七文字の形に少しずつ慣れてきました。前もって一人が三句を投句、集まった中から参加者全員で三句を選びました。最近では選ばれる作者や句がばらついてきました。全体的にレベルアップした証しかとも？嬉しい傾向が見えます。毎回名句もあれば迷句(?)もあり。それが楽しい！

作者がその句を作った際の背景を語るとき、「なるほど」と共感出来た時の感動、知らない言葉に出会った時の小さな喜び、これは得難い体験です。共感を得た作り手の喜びは尚更です。

さくら茶屋ランチ・弁当提供数の推移

