

# 農作業で地域参加と介護予防



## 下瀬谷ファーマーズ

### メンバー募集中！！

一緒に農作業をしませんか？  
現在、瀬谷区内の放課後デイサービスが管理している上飯田の畑で、野菜作りのお手伝いをしています。

農作業は体を動かすため、  
介護予防にも最適です！  
健康寿命をのばして、  
いつまでも元気に長生き★

上飯田の畑。  
たい肥をまきました！



一緒に活動していただ  
ける方は金子まで連絡  
下さい

## 農作業で健康寿命を延ばそう★

<発行・お問合せ>

横浜市下瀬谷地域ケアプラザ

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

金子 恵理

電話 045-304-1291

瀬谷区下瀬谷 2-44-6

# 地域支え愛通信

2020年1月発行

## 3rd Place Shimoseya サード・プレイス・下瀬谷

### 「第3の居場所」はじめました！

★サードプレイスとは、地域（コミュニティ）において、家（ファーストプレイス）でも職場や学校（セカンドプレイス）でもない、とびきり居心地が良い第3の場所（サードプレイス）です。

★「サードプレイス」という言葉はアメリカの社会学者、レイ・オルテンバーグが著書「ザ・グレート・グッド・プレイス(The Great Good Place)」の中で提唱し、《地域の人々が身近で日常的に集まれる場》として「サードプレイス」の大切さを説いています。

★地域との関りが薄いとコミュニティから孤立し、塞ぎ込みがちになります。心のよりどころを作り、充実した生活を送るために、くつろぐことができるサードプレイスが必要なのです。

★★会場 下瀬谷地域ケアプラザ★★

★★詳しい内容については中面予定表をご覧ください★★

1

2020

3rd Place Shimoseya  
サードプレイス・下瀬谷

月	火	水	木	金	土	日
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>&lt;当番マスター募集中！&gt;            趣味や得意分野を活かして集いの場を開いてみませんか。1回のみ開催も可。            お気軽に金子までご相談下さい！</p>						
13	14 Global Cafe グローバル・カフェ 14:00-16:00 100円	15	16 レコード整理 15:00-16:30 無料	17	18 ラウンジ 9:30-12:00 無料	19
20 ガンダム好きの集い 18:30-20:00 100円	21	22	23	24 対話の小部屋 15:00-17:00 無料	25	26
27	28	29 まちづくりカフェ 19:00-20:30 無料	30 詩の集い 14:00-15:30 無料	31		

2

2020

3rd Place Shimoseya  
サードプレイス・下瀬谷

月	火	水	木	金	土	日
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
3	4	5	6 ラウンジ 13:00-17:00 無料	7 Global Cafe グローバル・カフェ 14:00-16:00 100円	8 脳トレ倶楽部 14:00-15:30 100円	9
10 レコード整理 10:00-11:30 無料	11	12	13	14	15 ジャズレコード鑑賞会 17:00-18:30 100円	16
17 詩の集い 14:00-15:30 無料	18	19	20 対話の小部屋 15:00-17:00 無料	<p>会場は全て 下瀬谷地域ケアプラザ</p> <p>お問合せ 304-1291 担当 金子</p>		
24	25	26	27 ガンダム好きの集い 18:30-20:00 100円			28

**脳トレ倶楽部**

年齢問わず、みんなで楽しく脳を鍛えましょう★  
マスター：Teru

**ラウンジ**

ケアプラザにふらっとお立ち寄りいただけるよう、お部屋を開放しています。

**ガンダム好きの集い**

ガンダムが大好きな人も、ちょっとだけ興味がある人も全員集合！  
マスター：いっしー

**レコード整理**

お手伝いいただいた方には、サードプレイスで使用できる参加費100円券1枚贈呈

**対話の小部屋**

なごやかにおしゃべりしながら、自分や他者と向き合う対話の時間  
マスター：わたる

**詩の集い**

詩を書くのが好きな人、詩を書いてみたい人、お気軽にどうぞ！  
マスター：あすか