



# COTONIOR GARDEN

新川崎



## コトニアガーデン つうしん

2019.

冬号

WINTER

—  
VOL.02

さつまいもの収穫(11月)



コトニアガーデン  
11月の様子



ハーブと花の植付(11月)



### 【はじめまして、studio FLATです】

studio FLATは、自閉症などの知的障がいを持つ作家達と協働し、絵画作品や立体制作活動を行ってきました。“FLAT”には、障がいのあるなしに関わらず作品の魅力そのものを“FLAT”に感じてもらいたいという想いが込められています。2019年5月にNPO法人として新たにスタートを切り、これからはSOUTH棟3Fにて、小規模生活介護事業所として準備を進めています。施設内には市内初のギャラリースペースを併設し、のびのびと自由に制作発表できる場、地域の方々との交流や発表の場として“FLAT”な共生社会へ向けた、実践的な場を実現したいと思っています。ぜひ応援を宜しくお願いいたします。

(studio FLAT 大平暁)





# 温活、知っていますか？

## 骨盤スタイル鍼灸整骨院 傳法菜摘



寒い日が続き、冬が近づいてきているのを日々感じますね。そんな皆様に率直な質問です。温活できていますか？  
 理想の体温は36.5℃以上とされています。体温が下がると、内臓が冷え胃腸の働きを悪くしてしまいます。それにより消化力が衰え代謝エネルギーが不足になり、栄養素の吸収も悪くし老化に繋がります。  
 また自律神経を乱したり、体の痛み、便秘、冷え症などの原因となります。  
 そして体温が1℃下がると免疫力が約30%ダウンし、体温が1℃上がると約60%アップすると言われています。まだまだこれから寒くなります。是非皆様もこの機会に「温活」してみては？



# スポーツの秋！子ども達も新しい技に挑戦中！

## YELLOW体操教室



イエロー体操教室です。11月になり日に日に寒さが増えてきましたが、子ども達には関係ないようで体育館は子どもたちの元気な声と熱気で満ち溢れています！  
 マットはハンドスプリングができる子ども達は何回できるか競っており毎週盛り上がっています。跳び箱は技を行った後の着地まで意識し体操選手顔負けのドヤ顔に笑いが絶えません！笑  
 鉄棒では毎週、逆上がりができるようになる子がおり子どもの可能性に感動をさせられております。



# リブラでミシンが 使えるって知ってましたか？



「リブラ おしゃれ工房」では、店舗内でのミシン貸しをしています。  
 家庭用、ロックミシン、刺しゅう機など、種類豊富に取り揃えております。  
 [営業時間] 10:00～19:00  
 [料金] 1時間1,000円～  
 詳しくは店舗までお問い合わせください！  
 [店舗電話番号] 044-589-6321



## クリスマス

# 折り紙でオーナメントを作ろう！

コトニアガーデンにクリスマスツリーが登場！  
 さびしいので、折り紙で作ったオーナメントでツリーを飾ってね♪  
 [期間] 12月10日(火)～12月25日(水)



折り紙は、コトニアガーデン内一部店舗にて設置いたします！  
 詳しい場所や内容は、コトニアガーデンHPのご確認をお願い致します♪

- 皆さまへのお願い -  
 各店舗では通常の営業をしています。  
 折り紙をもらう際は、他のお客様へのご迷惑とならないようご配慮いただけますようご理解、ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。



## イベントカレンダー

10/1(火)～ 2月中旬頃	【新川崎むらせ内科循環器内科】 インフルエンザワクチンのご案内 予約なしでも随時受付可	12/10(火) 9:30開始	【にじいろ保育園】プレ生活発表会 近隣の方々に向けて子供達が歌やお遊戯・劇遊びなどの発表を行います
11/1(金)～1/31(金)	【イエロー体操教室】 各コース・クラス 無料体験に参加 頂いた方に割引キャンペーン実施中	12/24(火)・25(水)	【マークデンタルクリニック】 Xmasイブ・当日にいらした方には ちょっとしたプレゼントをご用意

## NEWS

コトニアガーデン新川崎の広場は  
 ワークショップ・発表会等の  
 場所としてご利用いただけます！



詳しくはHPからお問い合わせください！

<http://www.jrtk.jp/cotoniorgarden/shinkawasaki/>

HP

コトニアガーデン新川崎“ずっと住みたいまち”をつくろう！  
 これまで育まれた地域のコミュニティ・空気感に溶け込み彩りを加えるまち。  
 店舗、賃貸住宅、高齢者サービス、保育園の各施設からあふれだす  
 アクティビティを広場がつなぎ、地域を育むまちを目指します。



〒212-0057 神奈川県川崎市幸区北加瀬2丁目11番1～5号  
 JR横須賀線「新川崎駅」から徒歩約10分、JR南武線「鹿島田駅」から徒歩約15分、東急東横線「日吉駅」から徒歩約25分



LINE

コトニアガーデン新川崎  
 LINE公式アカウント お友だち募集中！  
 キャンペーン・イベント情報など配信します♪