



COTONIOR GARDEN

新川崎

コトニアガーデン つうしん

2019.
秋号
AUTUMN
—
VOL.01



【コトニアガーデンつうしんの発行にあたり】

コトニアガーデン新川崎は、JR東日本グループが開発・運営する複合施設として2018年4月に誕生しました。開業以来、地域の皆さまに支えられ、お陰様で1年半が経ちました。この度、コトニアガーデン新川崎をこれまで以上に知っていただき、ご利用いただくため、『コトニアガーデンつうしん』を発行することになりました。コラムやイベント情報など身近な情報誌として季節ごとに発信してまいります。どうぞ楽しみに。

(ジェイアール東日本都市開発 小林)



季節の変わり目は、血圧の変わり目

新川崎むらせ内科循環器内科

皆様、こんにちは。新川崎むらせ内科循環器内科の院長の村瀬達彦です。まだまだ暑い日が続きますが、これから秋を迎え、あっという間に寒い冬がやってきます。今回は血圧についての小話。血圧は、心臓から拍出される血液量(心拍出量)と、全身の血管の硬さ(末梢血管抵抗)によって規定されます。心拍出量は通常は一定ですので、実際には、血管の硬さによって血圧が変動します。暑い夏は血管が広がるので血圧は低くなりますが、寒い冬には血管が縮こまって血圧は上がります。そのため寒暖差の大きい季節の変わり目は、血圧の変動に注意しなくてはなりません。毎日血圧を測る習慣、持っていますか？朝のはじまりは血圧測定から。ぜひ皆様もご自身の健康管理のために、自分の血圧について知りましょう！



院長 村瀬達彦

秋は上映会とハロウィン！！



9/21(土)にコトニアガーデン内の芝生ひろばで映画を上映します！空の下でご家族やご友人と一緒にわいわいしながら映画をみませんか？同日にスタンプラリーによるプレゼント企画も実施予定です！また10/14(月・祝)には第2回となる秋のまちフェスタを開催予定です！！今年のテーマはハロウィンです♪ハロウィンらしい装飾で皆さまをお出迎えます！仮装コンテストや、仮装パレード、ステージ企画などその他にも盛りだくさんの内容になっていますので是非お越しください！



イベントカレンダー

9/13(金) ~29(日)	【タリーズ】One More ZIPS キャンペーン 対象商品1箱(アイスコーヒー等)お買い上げにつき、ご購入商品をプラス1袋プレゼント。
9/21(土)	【野外シネマ】大人から子供まで楽しめる野外映画を実施します。 【NRE】うたのコンサート

9月開催	【リブラ】●洋服の直し方教室 ●履かなくなったジーパンをバッグヘリメイク
10/14日(月・祝)	【秋のまちフェスタ】昨年も好評だった秋の大型イベントを開催予定。今年のテーマはハロウィンです
11月開催	【地産マルシェ】安納芋の焼き芋を11月より販売開始します

NEWS

コトニアガーデン新川崎の広場が使えるようになりました

コトニアガーデン新川崎は、地域活性につながる皆さまのいろいろな活動を応援したいと思っています。このたび、より多くの地域の皆さまにご活用いただけるようにルールを整備し、広場の一部を皆さまにも使っていただけるようになりました。イベントやサークル活動等で場所をお探しの際は、ぜひ下記連絡先までご相談ください。



〒212-0057 神奈川県川崎市幸区北加瀬2丁目11番1~5号

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

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



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。



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%アップするとされています。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してきましたが、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♪



COTONIOR GARDEN

新川崎

2020.
春号
SPRING
—
VOI.03

コトニアガーデン つうしん



- 2019年春のまちフェスタ -

- 4月に咲くお花の紹介 -

【春のお散歩をコトニアガーデン新川崎で！】

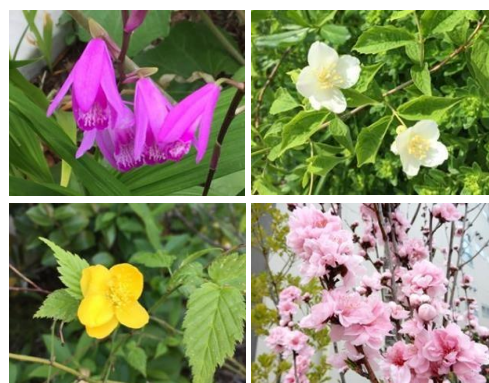
コトニアガーデン新川崎には桜が植わっているのをご存知でしょうか。加瀬山側の道路沿いが桜並木になっていて、これは加瀬山の桜と続くように計画されたものなのです。

更にコトニアガーデン新川崎では、桜の他にもたくさんのお花が咲きます。

こちらのお写真は一例ですので、他にも様々なお花が咲きます。

どこにどのお花が咲いているか、是非コトニアガーデン新川崎へお散歩にきて探してみてください♪

(コトニアガーデン新川崎 担当者より)



(上段左から)シラン、バイカウツギ
(下段左から)山吹、ホウキモモ

お花撮影: 管理人 金子さん



大人気！タリーズの豆乳 タリーズコーヒー

こんにちは。
皆様タリーズの豆乳飲んだことありますか？
とてもまろやかで美味しいんです！！
ソイラテはもちろん2月15日から、ソイミルクを使用した新商品「アーモンド
プラリネソイラテ」もお楽しみいただけます。
そんな人気な豆乳が実は、店舗でご購入いただけるんです！！
ご家庭で、お料理などにもお使いいただけます。
是非店舗にお立ち寄りください！



プチ情報
タリーズ店内にて
お隣のボンヴィボン
で購入したパン
をお召し上がり
になれます！

キッズルーム併設でママも安心！

【骨盤スタイル】 骨盤スタイルにはママさんに嬉しい
キッズルームを完備。
ベテラン子守りスタッフもいるので、安
心してご利用いただけます。オーダー
メイド施術で産前産後ケアにも。



営業時間：平日10:00-19:00
土曜9:00-18:00
定休日：水曜・日曜

ギャラリーが新規オープン！

【studio FLAT】 studio FLATは知的障がいのある人たちが
豊かに過ごせる介護事業所です。事業所内
には、どなたでもご入場いただける「gallery
FLAT」を併設しています。障がいの有る無し
にかかわらず”FLAT”にアートを楽しんでみ
ませんか？



営業時間：9:30-16:00
定休日：土曜・日曜・祝日

※生活介護事業時間内のため、ギャラリー見学の方の対応ができません。
ご理解くださいますようお願い申し上げます。

やわらかガーゼマスクを販売中！

【リブラおしゃれ工房】

柔らかく、着け心地がとても良いガーゼマスク。
着けると小顔に見える効果も！
大人用から子ども用まで様々な柄をご用意しています。

<販売価格>
大人用 400円
子ども用 350円



※価格は税抜きです。

マスク作り講座も実施中！
参加費 1,000円



春のまちフェスタ



コトニアガーデン新川崎2周年のお祝いイベントを開催！
テーマはアウトドアで計画中！
みんなで外で遊べるコンテンツをご用意します！
美味しいおやつやフードの出店販売のほか、レンガ壁前の
ステージパフォーマンスなど一日楽しめるコンテンツが盛り
だくさん。

※日程は決まり次第、コトニアガーデン新川崎の
HPにてお知らせいたします。

イベントカレンダー

実施中～5/31	【イエロー体操教室】 各コース・クラス 無料体験にご 参加いただいた方に割引などの キャンペーン実施中
3/1～4/30	【サクシード】 春期講習3回分 無料キャンペーン実施中

～3/31	【ボンヴィボン】<期間限定商品> 苺のペストリー
～5/31	チョココルネ
3/1～3/31	【リブラ】 ギャザースカート講習 受講者限定！ 4月からのバッグ作り講習20%OFF クーポンプレゼント

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。

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



HP



LINE



新川崎



〒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、東武東横線「日吉駅」から徒歩約25分



COTONIOR GARDEN

新川崎



コトニアガーデン つうしん

2020.
夏号
SUMMER
—
VOI.04



- 2019年夏まつり -

【今年の夏は】

コトニアガーデンの夏は、例年、イベントが盛りだくさん。

皆さんに願い事を書いてもらった短冊を飾る『七夕イベント』や、お隣の熊野台公園の盆踊り大会とコラボした『夏まつり』、芝生ひろばにお神輿がやってくる『北加瀬神輿パレード』など。どのイベントもコトニアガーデンが誕生してから、地域の方たちに仲間に入れてもらったり、協力してもらったりしながら実施してきた大事なイベントです。

今年の夏は、みんなで集まったり、はしゃいだりできないけど、地域の皆さんの元気な笑顔が来年またここで見られますように。

(コトニアガーデン新川崎 担当者より)





簡単！免疫力アップ体操 ジェクサー・プラチナジム



ジェクサー・プラチナジムコトニアガーデン新川崎店は、ご利用下さる皆様の『からだとココロの健康づくりをサポート』を目的とした通所介護施設です。6月より数々の体操・トレーニングの中に新しく『免疫力アップ体操』を取り入れました。免疫力を高めることはウイルスと戦えるカラダを作ることに繋がります。やり方は簡単！お腹の膨らみを感じながらゆっくりとした呼吸を行います。深い呼吸は全身の血流を促しリラックス効果も高まります。是非お試しください！！



地産マルシェの この夏イチオシメニュー！



マルシェのオリジナルサラダ

こんにちは。暑い日が続きますね！そんな時には当店オリジナルサラダはいかがでしょう！当店自慢の農家さんが作ったお野菜を種類多く入れてご用意しております。シャキシャキしていて鮮度良く、盛り付けるだけで食卓が華やかに！毎日日替わりでご用意しておりますので、ぜひお立ち寄りくださいませ！



さっとサラダが
用意できて時短にも！



マルシェのフルーツサンド

巷で話題沸騰中のフルーツサンドを地産マルシェで！当店自慢の果物に厳選の食パン、生クリームを使用しています。果物のおいしさ引き立つ味わいをどうぞご賞味ください。季節の果物でご用意しております。7、8月はメロン、桃、ぶどうを予定。



studio FLAT オフィシャル LINEスタンプ！



studio FLATによる、コロナウイルスとたたかう皆さまを応援企画第二弾のLINEスタンプが販売されました！障がいあるなしに関わらず、作品の魅力を伝えるstudio FLATのSTAY HOME応援企画スタンプです。このスタンプでこんな時だからこそ元気を届けられたら嬉しいです！



LINEスタンプストアURL
<https://store.line.me/stickershop/product/12208390>

コトニアガーデン新川崎 第3回 セタイイベント

期間中、コトニアガーデン内に笹を設置します！短冊に願いごとを書いて是非結んでくださいね。

【期間】2020年6月27日(土)～7月7日(火)

※短冊はなくなり次第終了となります。
※一部ショップでは短冊を配布しておりません。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、短冊はご家庭でご記入をお願いします。

皆さんが作った
笹飾りも
お待ちしております！
(折り紙を配布している
店舗もございます。)



イベント中止の お知らせ



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、下記イベントは中止となりました。楽しみにして下さっていた方には、大変申し訳ございません。

- ・春のまちフェスタ
- ・夏まつり(熊野台公園盆踊り大会コラボ)
- ・北加瀬神輿パレード

今後のイベントについては、コロナウイルスの状況を見ながらの判断になります。またお知らせしますので、お楽しみに！

コトニアガーデン新川崎 “ずっと住みたいまち”をつくらう！
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。



お友だち
募集中！



LINE



HP



新川崎

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

〒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