



Fujisawa

# MIRA.net

No. 16 TAKE FREE

2019 Winter

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

PR協力: 小田急電鉄株式会社

笑顔あふれる未来を応援します



特集  
1

## Recommended books

～絵本のプロが選ぶオススメ絵本～

もりのおふろ

特集  
2

## 児童クラブの1年間



公益財団法人 藤沢市みらい創造財団  
発行日/平成31年1月20日 発行元/公益財団法人藤沢市みらい創造財団 事務局 〒251-0054 藤沢市朝日町10-8 ☎0466-21-7861 デザイン・印刷/有会社アート福元  
再生紙を使用しております

うるおいと喜びを。  
<http://www.jbinc.co.jp>



ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ  
自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。



## くらしとしごと 夢ある未来

私たちはICTを通じて、豊かな地域社会の発展と夢ある未来の創造に貢献します。

Yec 株式会社  
ワイイーシーソリューションズ

<http://www.yec.ne.jp/>



# スポチャレ

Vol.17

イベントピックアップ

～スポーツチャレンジフェスティバル～

開催日時 2019年(平成31年)2月17日(日)

会場 秩父宮記念体育館 メインアリーナ・サブアリーナ

募集 チーム参加(2人以上5人まで)  
※どなたでも参加できますが、先着で合計400人までとなります。

参加費用 ●大人 500円(傷害保険料含む)  
●小学生以下 300円(傷害保険料含む)

実施種目 ①空き缶DEパッカン ②スポーツ吹矢 ③玉入れダッシュ  
④ふわふわバレーシュート ⑤配達!ライダー ⑥ジグザグステップラン  
⑦とんでさけんであいうえお 他3種目

得点方法 メンバー全員(2~5人)が10種目にチャレンジします。  
団体種目と個人種目があり、個人種目はチームメンバーの平均点を得点とします。10種目すべての合計点(最高100点)をチームの得点とし、チームランキングが決まります。(上位1~3位のチームを表彰)

## スポチャレって、どんなイベント? どんな種目があるの?

2~5人のチームで、10種類のオリジナルスポーツにチャレンジします。チームポイントの合計でチームランキングがわかります。高得点のチームには豪華賞品もあります!  
ボールのゲームやチームで協力して走ったり、飛んだり、頭も使ったり...おもしろいスポーツが、もりだくさん♪

### ★スポーツ吹矢

吹矢を5回吹いて、的を射た点数が高かった二つを合計して得点を競うゲームです。

鼻から息を吸ったら、的をよく見て1・2・3のタイミングで短く一気に吹こう!

### ★空き缶deパッカン

飛んできたピンポン玉を空き缶で何球キャッチできるかを競うゲームです。

12球中9球以上キャッチできたら満点!!最後まで集中力がつづくかなあ~?

ほかの種目もお楽しみに♪

## 申込受付中

申込方法 〆切 1月28日(月) ※定員になり次第締切

◆秩父宮記念体育館・秋葉台運動施設・鶴沼運動施設・石名坂温水プールで配布の申込用紙に記入のうえ、FAXまたは持参で。

◆E-mailにて、件名に「スポチャレ17参加申込」とし代表者氏名・年齢・住所・TEL・参加人数(大人・小学生以下)・過去のスポチャレ参加の有無を記入し下記のアドレスまで

sports@f-mirai.jp

(申込時の注意事項)

○1件の申込人数は最大5人まで(最大で代表者1人、メンバー4人)

日程	9:00~9:40	受付 → 受付終了チームは~9:40まで各種目の練習ができます。
	10:00~	開会式
	10:30頃~	競技開始
	14:30頃	競技終了・集計 アンケート・ストレッチ体操・レクリエーション他
	15:30頃	閉会式・結果発表

問合せ

(公財) 藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課  
〒251-0026 藤沢市鶴沼東8-2  
TEL 0466-22-5633 FAX 0466-28-5749  
E-mail sports@f-mirai.jp

- 02 ボランティアインタビュー  
スポーツサポーターバンク 木村 依子さん
- 03 イベントピックアップ  
スポチャレVol.17  
～スポーツチャレンジフェスティバル～
- 04 特集1 Recommended books  
～絵本のプロが選ぶオススメ絵本～
- 09 平成31年 春巡業大相撲藤沢場所開催!!
- 10 特集2 児童クラブの1年間
- 12 トレーニングルーム活用術  
腹筋運動を見直そう!
- 13 Doctor's Voice!  
堤防釣りを安全に楽しむために
- 14 児童クラブのあそび  
かめの子児童クラブ  
ふだんの遊びについて
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし  
フワフワ言葉を大事にしたいな♪
- 15 児童クラブのおすすめおやつ  
豆腐ドーナツ

表紙写真/ 鶴洋児童館「わんぱくワールド」



スポーツサポーターバンク  
木村 依子さん

## Volunteer Interview

今回のボランティアインタビューは、「スポーツサポーターバンク」に登録されている木村依子さん  
にインタビューしました。  
スポーツサポーターバンクは、本財団や藤沢市が主催するスポーツ大会・イベント等に運営スタッフ  
として従事しています。役割としては、参加者への案内・誘導、ときには参加者と共にスポーツを楽しむ  
など、市民のスポーツ活動をサポートしてもらっています。

Q 財団事業のボランティアを始めたきっかけを教えてください。

藤沢市みらい創造財団の前身であるスポーツ振興財団  
だった頃、秩父宮記念体育館で行われていた障がい者ス  
ポーツ養成講習会に参加したのがきっかけです。ローリ  
ングバレーなどのイベントのお手伝いを通じて様々な形でス  
ポーツに関わりたいと思い、スポーツサポーターバンクに登  
録をしました。活動期間は10年以上にもなり、年に3~4  
つのイベントに参加してきました。

Q ボランティアをして良かったこと、  
楽しかったことは?

スポーツボランティアを続けてきた中で、良かったことは  
「出会い」です。これまでイベントに参加してたくさんの方と  
知り合いました。そんな方々とプライベートでの交流をもて  
ることも嬉しく思っています。一緒に活動した方から、他の  
ボランティアを紹介され、人とボランティアの輪が広がって  
いくのを感じることも魅力だと思います。

Q ボランティアをして大変だったことを  
教えてください。

身体を動かすのは好きですが、イベントの担当によっ  
ては、体力的に辛いことも...。  
それでも自分の健康や体力づくりのきっかけにもなるの  
で、今後も無理なく続けていきたいです。

Q これからボランティアを希望する方に  
メッセージをお願いします。

スポーツサポーターバンクは年1回でも好きなときに参加  
できる場所が良いです。「できるときに、できるだけ、できる  
ことをする」システムなので、気軽に参加してみてください。  
私は人との出会いやスポーツを通じてたくさんの刺激を  
もらうことができました。普段はなかなか「続ける」というこ  
とが苦手なタイプですが、10年続けてきて本当に良かったと  
思っています。是非、人のつながりを作って参加者やスタッフ  
とイベントを心から楽しんでみてください。

# スイミングライフ 応援しています。

## Swimming Life

水の中!!

きらきら ドキドキ

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

### (有)ルートワン

お問い合わせ先 〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

秩父宮記念体育館、秋葉台文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プール(以上水泳用具のみ)で販売しております。

# 藤沢市総合市民図書館員が **オススメ** する **絵本**



季節にあわせた  
テーマなどで  
絵本を展示して  
紹介しています

総合市民図書館  
松田 かのんさん

## 子ども図書館で工夫していること

子どもたちが楽しくなる、リラックスできる空間づくりをめざしています。「じゅうたんコーナー」では靴を脱いで、くつろぎながら絵本などを楽しめるほか、屋外の「緑陰コーナー」では飲食もOKなので、お弁当も食べられます。一日中じっくりと楽しむことができます。

## 読み聞かせのコツや極意

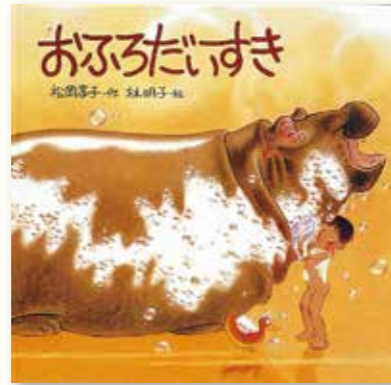
上手に読めなくてもいいので、子どもと一緒に絵本を楽しむことが一番です。ページをめくらせてあげたり、絵やおはなしについて言葉を交わしたりしながら、お子さまのペースで楽しんでみてください!!

はじめて読み聞かせをする絵本

**くだもの**  
作:平山 和子  
出版社:福音館書店



リアルな「くだもの」のイラストが印象的。0歳からでも楽しめます。図書館のおはなし会では、登場したくだものを「はい、どうぞ」と手渡す真似をすると、お母さんのところまで運ぶ微笑ましい姿も。



少し大きくなってからの絵本  
**おふろだいすき**  
作:松岡 享子・絵:林 明子  
出版社:福音館書店

一人でお風呂に入る男の子。お風呂の中からは色々な動物が姿を現します。次は誰がでてくるかな? ワクワクしてお風呂が大好きになります。

おとなにもおすすめする絵本

**かわ**  
作・絵:加古 里子  
出版社:福音館書店



繊細で鮮やかなタッチで描かれた絵が、画面いっぱいに広がります。「かわ」はどこから来て、どこへ行くのでしょうか。ゆっくりと時間をかけて、繰り返し楽しめる絵本です。

## 総合市民図書館

〒252-0804 藤沢市湘南台7-18-2  
☎0466-43-1111



## イベント情報

おひざのうえの  
おはなし会  
毎週火曜日  
午前  
10時30分~11時

4さいからの  
おはなし会  
毎月第2土曜日  
午後3時~3時30分  
毎週木曜日  
午後3時30分~4時

## その他の市内図書館

- 南市民図書館 〒251-0026 藤沢市鶴沼東8-2  
移転のため2019年4月から  
休館する予定です。
- 辻堂市民図書館 〒251-0045 藤沢市辻堂2-15-8
- 湘南大庭市民図書館 〒251-0861 藤沢市大庭5406-4

## 特集 1

この寒い冬でも室内で楽しめるものはなんだろう...  
と考え、室内でも楽しめる「絵本」について特集しました。  
絵本が大好きな方々に取材させていただきました。  
お子さんをはじめ、おとなの方でも楽しめる絵本を紹介しています。  
ぜひ一度、お手にとってみてください。

# Recommended books

## ふじさわ子ども読書プラン2020

すべての子どもたちが本に出会い、言葉にふれ、読書を楽しめる環境をつくるために、子どもの年齢等に合わせたさまざまな取り組みをしています。絵本や紙芝居の読み聞かせもその一つです。たまには、ゆっくりと家族で絵本を楽しんでみませんか?

【写真使用絵本】

**ポインセチアはまほうの花**  
作:ジョアンヌ・オープンハイム  
絵:ファビアン・ネグリン  
訳:宇野 和美  
出版社:光村教育図書



## 本を読むと

本の中ではいつでも誰でも、日常ではできない冒険や発見ができます。そんな自由で楽しい読書の体験が、家族のコミュニケーションのきっかけになるといいですね。

コンシェルジュが

# オススメする 絵本



コンシェルジュ  
尾関 桂子さん

眠る前に読んでほしい(おやすみ絵本)



## おやすみえほんくん

作:セドリク・ラマディエ 絵:ヴィンセント・ブルゴー  
監訳:大浜 千尋 出版社:パイ インターナショナル

フランスのユニークなおやすみ絵本。“えほんくん”にやさしく語りかけると、幸せそうに眠りにつきます。

## おやすみなさい おつきさま

作:マーガレット・ワイズ・ブラウン  
絵:クレメント・ハード 訳:せた ていじ  
出版社:評論社

“おやすみ”と声をかける毎に、部屋の様子が変わっていきます。変化を探して楽しみながらゆっくり安らかな気持ちになりそう。



## あおのじかん

文・絵:イザベル・シムレール 訳:石津 ちひろ  
出版社:岩波書店

月が沈み、夜が深まる経過を青い生き物たちと共に描いた絵本。ページいっぱいに広がる青の世界と美しい詩は年齢問わずおすすめです。

湘南 蔦屋書店 〒251-0043 藤沢市辻堂元町6-20-1



読もう読もうと思いつつ、いつしか忘れてしまった本。かつては愛読し、もう手にすることは無いと思っていた雑誌。もう一度、本と向き合う時間をここ湘南 蔦屋書店で。それぞれの分野に精通したコンシェルジュがご案内いたします。  
店内では本を選びながらコーヒーを召し上がれます。  
営業 1号館・2号館 8:00~22:00/3号館9:00~21:00/  
映像 10:00~22:00  
☎0466-31-1510 湘南T-SITEに準ずる P有

『かんがえる』を始めるえほん



## みえるとかみえないとか

作:ヨシタケ シンスケ そうだん:伊藤 亜沙  
出版社:アリス館

世界の見え方は人によってそれぞれ違います。ユーモアを交えながら、新しい視点を読み手に与えてくれます。

## みずとはなんじゃ?

作:かこ さとし そうだん:鈴木 まもる  
出版社:小峰書店

水という身近な物質だから、化学への入口にぴったり。最後の絵本が科学絵本というのが作者のかこさんらしいです。



有隣堂スタッフが

# オススメする 絵本



児童書担当  
若林幸花さん 写真右  
鈴木紀子さん 写真左

有隣堂藤沢本町トレアージュ白旗店

〒251-0052 藤沢市藤沢2-3-15 トレアージュ白旗2F



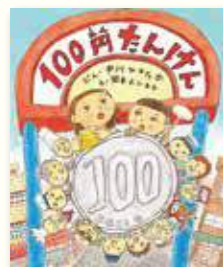
白旗神社の前にあるショッピングセンター「トレアージュ白旗」B棟の2Fにあります。書籍・雑誌・文具・雑貨の取り扱いに加え、店内にフリースペース「トレアージュガーデン」があり、無料でご利用いただけます。

営業 10:00~20:00 ☎0466-50-7550  
交通 小田急江ノ島線「藤沢本町」駅から徒歩5分  
P有

## 100円たんけん

作:中川 ひろたか 絵:岡本 よしろう  
出版社:くもん出版

100円の価値ってなんだろう?大人でも難しいこの質問。おこづかいの使い方も変わってくるかもしれません。



児童館職員が

# オススメする 絵本



大鏡児童館館長  
大谷 美津子さん

親子で読んでほしいおすすめ絵本3冊

## もりのおふろ

作:西村 敏雄  
出版社:福音館書店

次から次へとやってくるいろんな動物たちの表情に何とも言えない良さがあります。リズムミカルな言葉で読んでいる側も体が動きそうです。最後のシーンも魅力的。



## かえるをのんだととさん

日本の昔話  
再話:日野 十成  
絵:斎藤 隆夫  
出版社:福音館書店

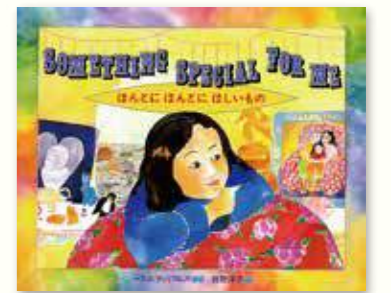


奇想天外なお話ですが、繰り返しの展開で分かりやすく、ユーモアたっぷり。子どもたちが大好きな大笑いの結末です。節分の季節にもぴったりです。

## SOMETHING SPECIAL FOR ME ほんとにほんとにほしいもの

作・絵:ペラB.ウィリアムズ  
訳:佐野 洋子  
出版社:あかね書房

誕生日のプレゼントを何にしようかと迷う主人公。主人公が一生懸命考える姿が印象的。家族や身近な人の愛を感じる1冊です。



児童クラブ職員が

# オススメする 絵本



放課後児童育成課  
阿部 順子さん

子ども一人で読んでもらいたい絵本

## 旅の絵本

作:安野 光雅  
出版社:福音館書店

一人の旅人が馬を借りて大陸を旅する様子を、街並みや風景と共に美しく繊細に描かれています。旅をするだけでなく、その国の童話や絵画、映画の世界、歴史上の出来事などの物語がたくさん描かれていることも、この絵本の魅力です。今では9巻まで発刊され、ヨーロッパだけではなく、アメリカや中国、日本の様子も描かれています。文字は一言も書かれていませんが、安野光雅さんの描く風景画の世界に何時間でも入り込むことができます。子どもたちに、世界にも、日本にも、美しい景色と物語がたくさんあるのだと感じてもらえる作品だと思います。



おとなにおすすめの絵本

## からすたろう

作:八島 太郎  
出版社:偕成社



私の尊敬する先生から、「子どもと接する仕事をするのであれば…」とプレゼントしていただいた本です。日本での発刊は今から約40年前ですが、初刊はアメリカで約60年前。90年前の日本が舞台となっています。でも、決して古くなく、この絵本に描かれている世界は今でもあること。子どもたちをどのように支援していくか、子どもの力を教えてもらえる作品です。

小学生におすすめの絵本

## だめよ、デイビッド!

作:デイビッド・シャノン 訳:小川 仁央  
出版社:評論社



子どもたちはページをめくるたびに大声で笑います。「僕にそっくり!」「こんなことしない!」と言いながら。主人公のデイビッドは作家が子どもだった頃の様子を描いているようですが、たくさんのいたずら(子どもなら当然!)をしてはお母さんに叱られます(お母さんの気持ちもよく分かる!)。でも、最後にお母さんからある言葉をかけられます。どの子もそのページになると今までとは違う笑顔になるのです。大人もです。たくさんいたずらをする時期の子どもたちに読んでほしいです。

# 大相撲藤沢場所開催!!

4/13  
(土)



藤沢市の春を彩る恒例のイベント「大相撲藤沢場所」が、神奈川県や藤沢市の後援により4月13日(土)に秋葉台文化体育館で開催されます。主催する大相撲藤沢場所実行委員会広報担当の澄川さんに「大相撲藤沢場所」の魅力についてお聞きしました。

威風堂々の横綱、大関陣をはじめ躍進著しい若手力士達によって、力と技を駆使した迫力あふれる熱戦が展開され、藤沢場所恒例の上位力士16名によるトーナメント戦や、テレビでは見られない巡業名物相撲甚句、初切、横綱綱締め実演など、みどころもいっぱい。ぜひともご家族連れで、またご友人たちをお誘い合せて、国技大相撲の醍醐味をじっくりご堪能ください。皆様のご来場をこころよりお待ちしております。

**お問い合わせ**  
大相撲藤沢場所実行委員会  
藤沢市亀井野1-24-2 株式会社湘南営繕協会内  
☎0466-81-7886 FAX. 0466-81-7734 E-mail: info@fujisawabasyo.com  
ホームページ http://fujisawabasyo.com

## 献血キャンペーンのお知らせ

神奈川県内には、優秀な医療機関が数多く存在し、当然のことながら献血を必要とする方が大勢いらっしゃいます。それに対して献血者数は残念ながら、年々減少傾向であることが現状です。大相撲藤沢場所実行委員会では、一助となるべく社会貢献事業の一環として献血キャンペーンを実施いたします。

下記条件をご参照の上、ご参加くださいますよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

【開催日】4/13(土) 大相撲藤沢場所開催同日 【場 所】秋葉台文化体育館入口前  
【受付】8:30~12:00 【注意事項】献血を受けられる方16歳~69歳

※ただし、65歳以上の方の献血については、献血される方の健康を考え、60~64歳の間に献血経験のある方に限ります。体重は男性45kg以上、女性40kg以上であること。  
※その他、ご献血の詳細な条件等は、当日ご案内いたします。



ご参加くださった方には、キャンペーン用に特別にご用意した粗品を差し上げます。

## 健康習慣 始めませんか?

# 有限会社 志村牛乳店

月極めでご自宅までお届けいたします。

藤沢市善行5丁目1番12号 TEL/FAX 0466-81-7487

## KIRIN

東京麒麟ビバレッジ株式会社  
藤沢営業所

〒251-0011  
神奈川県藤沢市渡内 3-2-13  
TEL 0466(26)6930



# ほっとひと息ができるカフェで絵本を楽しむ

気分を変えたいときにカフェで本を読むとなぜか気分があがります。自分へのご褒美にカフェ時間を過ごしてみたいかですか。



K-café

K-caféスタッフが

## オススメする絵本

K-café 〒251-0027 藤沢市鶴沼桜が岡3-20-16



☎ 毎週火・水曜日 9:30~14:30 ※要予約(組数に限りあり)  
[金曜日は場所貸し(有料)や気まぐれOPEN]  
☎ 0466-27-3370 P 3台 ●おむつ換え台あり

### たっぷり野菜の「K-caféロコモコ」

手作りスープと自家製キルースとともに自家製チーズケーキもいただきました。



K-café 落ち着いた空間で、優雅なひとときをあなたに

「子育て中のパパママにのんびりした時間を過ごしてもらいたい」との店主の願いが込められた空間がそこにはありました。鶴沼の住宅街にひっそりと佇む店内には、絵本やお洒落で可愛いおもちゃがあり、子どもも「ゆったり」を堪能することができます。こだわりの手作り料理とハワイアン音楽が心地良い素敵な場所で、優雅なひとときを過ごしてみませんか?



**せんろはつづく**  
文:竹下 文子 絵:鈴木 まもる  
出版社:金の星社

店主が自身の子どもたちとの「あいことば」にした一冊。困難が訪れたらどのように協力し乗り越えるのかが、可愛く描かれていて、大人も楽しめる絵本です。

### きょうのおやつは

作:わたなべ ちなつ  
出版社:福音館書店

鏡調のページには奥行きがあり、不思議な感覚を味わうことができます。ページをめくるのが楽しくなる絵本です。



SONG BOOK Café

SONG BOOK Café 絵本の世界でカフェを楽しむ

青と白のストライプの屋根が特徴的な外観で、扉をあけた瞬間にカラフルな絵本が並んでおり、雑貨屋さんのような可愛らしさが広がっています。一度行くと時間を忘れてしまう場所です。子どもと一緒に楽しめるカフェとなっていますが、大人だけで訪れる方も少なくないです。また、中川さんをはじめ、絵本作家の方の原画も飾られて、絵本ファンの方にはたまらないカフェとなっています。

### まんまちゃんのボールがポン!

作:中川 ひろたか 絵:長野 ヒデ子  
出版社:童心社



お店のオーナーでもある中川さんの新作です。内容もわかりやすく、絵の色味もはっきりしているので、0才からのお子様にも読み聞かせできる絵本です。

SONG BOOK Café スタッフが

## オススメする絵本



お店を切り盛りするのは中川さんの奥様、中川いつこさんです。やさしく丁寧に絵本を紹介していただきました。

SONG BOOK Café

〒248-0015  
鎌倉市笹目町6-6  
大栄ビル1F  
☎ 毎週木曜日~月曜日  
11:00~17:00  
休 毎週火曜、水曜日(週2休)  
☎ 046-725-0359  
(電話、FAX共通)  
P なし



キャラクターのSONG(ソング)ちゃんがとても可愛いです。



### ふゆ

作:こうの あおい  
出版社:アノニマ・スタジオ

洗練された冬の自然を感じることができる絵本です。絵もすてきなので大人にも読んでいただきたい作品です。

### あめだま

作:ベク・ヒナ 訳:長谷川 義史  
出版社:プロンズ新社



イラストがすべて粘土で作られて、登場人物の表情がとてもよく表現されて、内容も深い絵本です。心あたたまる作品です。

- 季節のレアチーズケーキ ..... 400円
- 自家製ジンジャーエール ..... 500円
- SONG BOOK パフェ (チョコソース) ..... 450円
- オーガニックジュース (オレンジ) ..... 350円

# 児童クラブの1年間



(公財)藤沢市みらい創造財団が運営する藤沢市内の児童クラブは56箇所あります。  
対象は、小学1年生から6年生まで。各児童クラブで、季節などに合わせた行事を行っています。また、児童クラブは、家庭の代わりに遊びやおやつを提供をしています。友達と一緒に色々な遊びをして楽しんだり、様々な経験を通して健やかに成長していけるよう、家庭・学校・地域と連携をしながら、子どもたちの居場所になるよう目指しています。

※藤沢市内には様々な児童クラブがあるため、一例として記載しています。

## 特集2

新しく入所した児童の  
歓迎会を行います!



- 児童クラブ集会  
保護者の方と指導員が児童  
について考えを深めます!
- キャンプ下見  
保護者の方とキャンプ場の  
下見をします!



5月

こどもの日に向けた  
制作をして、  
作る楽しさを体験します。



6月



児童クラブ交流会に向けて、  
リズムけん玉の練習をし、  
気持ちを高めていきます!

10月

- 各種準備開始  
児童クラブまつりや  
児童クラブ交流会の  
準備をします!

9月



児童クラブ交流会本番です!  
近隣の児童クラブと  
運動会形式の競技を行います!  
参加児童全員でおこなうリズム  
けん玉は迫力があります。

11月



7月

8月

- 食事作り  
包丁を使ったり、食材を調理したりと  
食について知識を深めます!
- キャンプ準備  
野外炊事の練習やしおりの作成など  
を子どもたちと共に行っていきます。
- キャンプ本番  
自然とのふれあい、仲間との協力、  
技術の習得など様々な体験をします。
- プール遊び  
学校のプールを借りて遊びます!
- 遠足  
児童クラブ外で活動することで  
公共のルールを学びます。



12月

児童クラブまつり  
本番です!  
日常の遊びを発展させ、  
地域の人に児童クラブを  
知ってもらいます!



1月

近隣の児童クラブと  
フットベースやドッジボール、百人一首、  
けん玉などで他クラブ交流をし、  
親睦を深めます。



2月

児童クラブの1年を  
振り返ったり、  
お別れ会の準備や  
工作等を行ったりします。

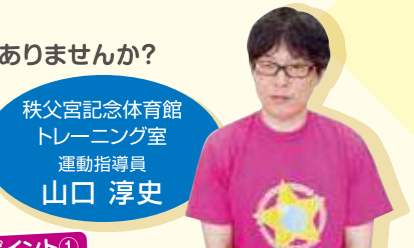
3月

児童クラブを卒業する  
仲間とお別れ会や  
お別れ遠足をします。



毎月

誕生日会を毎月行い、  
誕生月の児童の  
お祝いを行います。



秩父宮記念体育館  
トレーニング室  
運動指導員  
山口 淳史

# 腹筋運動を見直そう!

昔からおこなわれている腹筋運動ですが、部活動などで100回連続しておこなった経験などはありませんか？  
近年、腹筋運動は「椎間板ヘルニアを発症させる恐れがある」という報告がありました。  
特に12回以上連続して繰り返すことで、その危険性が高まると言われています。  
腰痛がある方、もしかしたら誤った方法で腹筋運動をしてはいませんか？  
そこで今回は腹筋運動を紹介していきます。

## 方法



スタート

脚は膝を軽く曲げます。  
手はももの上にそっと置きます。  
頭は床から浮かせ、腹筋を意識します。

**回数** 1セットの回数は  
最大でも12回までとしましょう。



フィニッシュ

腹筋を意識しながらみぞおちとおへそを近づけるように頭から背中を丸めていきます。  
床から肩甲骨が離れるまでを目安に上体を前方に丸めていきましょう。  
その際、下背部は床から離さないよう腰を床面に押し付ける意識をしてください。  
ゆっくりとスタートの姿勢に戻ります。

## 慣れてきたら...

容易に回数こなせるようになったら、手を置く位置を変えてみましょう。  
負荷や難易度が変わります。



## 最後に

今回は腹筋を鍛える内容でしたが、背中中の筋肉(脊柱起立筋)などを鍛えるエクササイズも一緒に行い、バランス良くトレーニングをしていきましょう!

**ポイント①**  
呼吸は、上体を丸める際にゆっくりと息を吐き、スタートの姿勢に戻る際に息を吸ってください。

**ポイント②**  
力まず腕や脚の力は抜きましょう。

**ポイント③**  
一番きつと感じる所で1秒程度キープしてみましょう。  
すぐに元の姿勢に戻らず少し丸めた姿勢を維持することでより腹筋を意識して行うことができます。  
丸めた上体をゆっくりとスタートの姿勢に戻すとより効果的です。

# Doctor's Voice! 16

## ドクターズボイス

藤沢市医師会のご協力により、体や健康についてスポーツ医学を中心に、医学の面からの見解や助言を掲載していきます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考してみてください。



藤沢湘南台病院  
総合診療統括部長  
(総院長補佐)  
藤井真 先生

**1 熱中症**  
城ヶ島から真鶴、東伊豆まで魚種が豊富で魚影の濃い相模湾が広がっています。湘南では一年中いろいろな釣りが楽しめます。今回は釣りの中でも気軽に親子で楽しめる堤防からの釣りについて医学的観点から注意点をお話ししましょう。

**2 指の切創**  
基本的にはどの魚も、釣れるとかなり暴れます。釣れた時は興奮して嬉しくなって魚を素手でつかみたりしますが、必ずタオルや魚をつかむ道具で掴むようにしましょう。毒がない魚でもひれの先端は鋭利なので、指の切創は頻繁に起きます。切創は水道水で洗い流すようにしましょう。水道水がなければとりあえず持参しているお茶などで洗っておきましょう。傷口にひれの先端や砂などの異物が残っていないようによく観察してください。奥深くに異物が残っている化膿する原因になります。どうしても除去できない異物は病院で取り除いてもらってください。

**3 釣り針貫通**  
海沿いの病院で当直をしていた時に、釣り針が鼻や頬に貫通して取れなくなった方を治療したことが何度かあります。ほとんどの釣り針には「かえし」という先端から少し手前に小さな針がついています。また針の根元は太くなっています。そのため無理に針を引っ張っても押ししてもとても痛いだけで、まず抜けません。ベンチがあればその場で痛い思いをすることなく抜く方法もありますが、先端が体内に残存してしまうとさらに大事になるので基本的には病院を受診し

## 堤防釣りを安全に楽しむために

て抜いてもらいましょう。もちろん仕掛けを投入したり、魚のアタリに合わせる時は他の人や自分に針が刺さらないように細心の注意を常に払うことは言うまでもありません。

**4 触つてはいけない魚**  
堤防からも頻繁に釣れる魚で触つてはいけない代表格は何と言ってもアイゴでしょう。針にかかると結構強く引くのでとてもワクワクします。ただし引き上げてきてアイゴとわかったら絶対に素手で触つてはいけません。背びれ、腹びれ、尻びれに毒があり、刺されると数日痛むといわれています。アイゴには申し訳ないのですが、私は靴で軽く踏んで押して針をベンチで抜いてリリースするように教わり、実践しています。万が一刺された場合には、40度から50度のお湯につけるとよいと記載してあるのを見たことがあります。真偽のほどはわかりませんが、タンパク質性の毒なのでタンパク質が変性するそうです。救急外来でも刺された患者さんに遭遇したことはありません。数日間我慢していたら自然と治まったという釣りの武勇伝は聞いたことがありますが、念のため、病院を受診することをお勧めします。



**5 紫外線角膜炎**  
目は長時間紫外線にさらされると、角膜が炎症を起すことがあります。日中はサングラスを装着するように心がけてください。もし目がひどく充血したり、痛みを感じた場合には眼科を受診してください。

**6 転落**  
釣りにおいて最も危険なのは当然ですが転落です。医学的観点ということからは外れますが、命に係わります。堤防は海までの高さがある場所も多く、転落すると上がってこれない場合もあります。ライフジャケットを着用する、その日の潮の干満、波・うねりの高さ、風を確認する、単独では釣りに行かない、万が一転落した場合、どこで上陸できるか確認しておく、滑らない靴を履く、海上保安庁の電話番号を確認しておくなど安全への備えは常に万全にしてください。

釣りには堤防釣りの他にも、船釣り、磯釣り、川釣りなどいろいろ種類があります。それぞれ奥が深く、とてもエキサイティングです。是非、準備を万全にして安全に釣りを楽しんでください!

# SUNTORY BEVERAGE SERVICE

## SUNTORY



すべては、  
ゲストの方々の満ち足りた  
移動時間のために。



横浜日野自動車株式会社  
〒251-0001 藤沢市西富 730-1  
TEL: 0466-81-0135 FAX: 0466-83-0979

こころとからだに、  
おいしいものを。



児童クラブのおすすめおやつ

# 豆腐ドーナツ

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。今回は鶴南小学校区にある、よつば児童クラブのおやつです。

- 材料** 絹ごし豆腐 …… 150g~200g  
 (4人前) ホットケーキミックス 150g~200g  
 グラニュー糖 …… 適量  
 揚げ油 …… 適量



**作り方**

- ① ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で軽くかき混ぜ、つぶす。  
※豆腐の水切りは不要
- ② ホットケーキミックス1袋を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ スプーンですくい、180℃の油の中に落とし揚げる。
- ④ 粗熱が取れたらビニール袋の中にドーナツとグラニュー糖を入れ、よく振って完成。

**おすすめポイント**

子どもたちが好きなドーナツをヘルシーに豆腐を入れて手作りました。冷めてもパサつかないフワフワの人気ドーナツの出来上がり! 「これはおいしい!」と子どもたちにも大好評でした。おかわりに行列ができるメニューです。

Editor's Voice

今年の冬はなかなか寒くならず、編集時(12月上旬)に20度を超えるときもあり、一瞬で終わってしまう秋を、長く楽しむことができ、得した気分になっていました。

今回は、MIRAI.netで初めて「絵本」の特集1に取り上げました。絵本が大好きな方が取材を受けていただき、多くの絵本からその場面場面に合わせた絵本をご紹介していただきました。この冬は、ご自宅や外出して絵本に触れていただくと嬉しいです。

特集2では、「児童クラブの1年間」を掲載しました。本財団では現在56箇所の児童クラブを運営しております。その児童クラブの生活をイベントや日常を1年間まとめましたので、ぜひご参考にいただければと思います。

(芸術文化事業課 中村麻美)

平成30年度 賛助会員募集!

本財団では、設立目的や実施事業に賛同いただける方を対象に賛助会員を募集しています。ご支援いただいた賛助金は、青少年健全育成、スポーツ・芸術文化の普及振興という設立目的に沿って、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきます。

この賛助金については、税制上の寄付金控除が受けられますので、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

賛助会員の案内パンフレットは、本財団ホームページからダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にご覧いただけますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

**会員特典**

- 団体会員様は、本財団が管理運営している「藤沢市少年の森宿泊研修施設」の利用料が割引となり、優先予約が可能
- 個人会員様にはサービスチケット(スポーツ施設無料利用券、芸術文化主催事業割引券)の提供

種別と年会費	種別	年会費
個人会員	1口1,000円2口以上	
団体会員	1口5,000円以上	
法人会員	1口50,000円以上	

# 児童クラブのあそび

## かめの子児童クラブ

# ふだんの遊びについて



かめの子児童クラブ(以下:かめの子)の子どもたちの間で、最近楽しんでいるのは「将棋」です。なかでも「あがり将棋」に男の子も女の子も夢中です。一般的には「まわり将棋」と呼ばれている遊びで、4人で四隅からスタートします。金将4つをサイコロのように投げてスゴロクのように進んでいきます。



その他、かめの子には「まんから」「オセロ」「レゴブロック」「ダイヤモンドゲーム」「ドミノ」「お手玉」があります。「ヒモ無しけん玉」でパフォーマンスする子どもも増えました。雨の日は「アイロンビーズ」「プラバン」「ドンじゃら」「野球盤」が人気です。子どもたちは、かめの子で過ごす`毎日の放課後、を工夫しています。



かめの子ではこうした`ふだんの遊び、を通して、1年生から6年生までの児童が年齢にとらわれることなく、いうなれば兄弟姉妹のような関係を育てています。

2 学期に入り、以前にも増して仲良くなってくる子どもたち。遊びの中でもそうですが、おやつの時間もとっても楽しそう! それは、子どもたちの何気ない会話が聞こえてくるからです。「生まれ変わったら何になりたい?」大人には思いつかない子どもたちだけの世界のお話です。学校での出来事や遊びのことも正直な気持ちを伝え合っています。

児童クラブの  
キーンとするおはなし

フワフワ言葉を  
大事にしたいな♪

第2そよげ児童クラブ  
早川志津子



時には仲が良いからこそなのか、意味を分かって使っているのかしら? と、びっくりする言葉を聞くこともありますが、私は子どもたちに「親しき仲にも礼儀あり」と伝えていきます。お願いするとき、何かしてほしいとき「やって!」ではなくて「お願いね。」とやわらかい言葉を選べるように。そうするとお互いに心地いいですね。

「児童クラブ」とは?

「学童保育」と言った方が馴染みのある方も多いかと思いますが、就労等により放課後に保護者が不在となるご家庭の小学1年生~6年生までを対象に、遊びや生活の場を提供しています。

