

笑顔あふれるみらいを応援します



表紙写真:こぐま児童クラブの子ども達

募金活動の結果について

市内各施設において被災者支援のために募金活動を行い、下記の通り施設利用者のみならずみなさまから義援金のご提供をいただきました。みなさまからご提供いただいた募金は、被災者支援活動のため「日本赤十字社」を通じて、義援金として寄付させていただきました。

募金設置場所等	金 額
令和元年 8月豪雨 災害義援金	
秩父宮記念体育館	13,888円
鶴沼運動施設事務所	26,020円
秋葉台運動施設事務所	22,808円
石名坂温水プール	21,077円
藤沢市民会館内芸術文化事業課	1,000円
藤沢青少年会館	2,889円
辻堂青少年会館	3,146円
藤沢市少年の森	219円
合 計	91,047円

募金設置場所等	金 額
令和元年 台風19号 災害義援金	
秩父宮記念体育館	23,117円
鶴沼運動施設事務所	52,834円
秋葉台運動施設事務所	14,174円
石名坂温水プール	25,703円
藤沢市民会館内芸術文化事業課	4,000円
藤沢青少年会館	13,692円
辻堂青少年会館	3,145円
藤沢市少年の森	412円
合 計	137,077円

みなさま、ご協力ありがとうございました

令和2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ありますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

会員特典

- 団体会員様は、本財団が管理運営をしている「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	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

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

こころとからだに、
おいしいものを。



うるおいと喜びを。

ジャパンビバレッジ

KIRIN

東京麒麟ビバレッジサービス株式会社

湘南支店

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

Let's try!! けん玉



ワザ 技にチャレンジ!

大皿

けん玉初歩の技。大皿で玉をキャッチする。

★大皿持ちで構え

1. 構え①・②・③の要領で沈み込み、膝で伸び上がって玉をまっすぐ引き上げる。
2. 玉の真下に大皿を持っていき優しく球を受け止める。



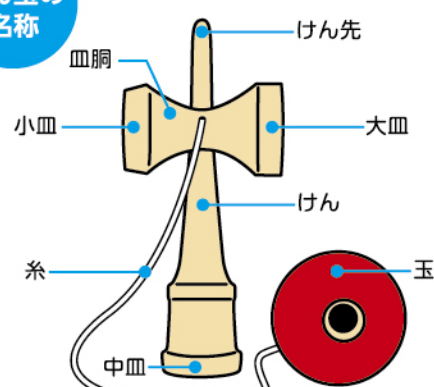
けん玉が世界的にブームになっていることをご存じですか？昔懐かしい民芸の玩具であったけん玉が、今では国際的なエクストリームスポーツ(アクロバティックな技が魅力の競技群)として進化し、老若男女に親しまれ、競技人口が増えています。

藤沢市みらい創造財団の児童クラブでも、昔からけん玉は遊びの定番！子どもたちはけん玉を通じて体の使い方を覚え、集中力や根気強さを磨いています。

一見、小手先だけで行っているように見えるけん玉の技ですが、実際にやってみると全身を使い、練習をしているうちに汗が流れてくるほどです。一畳のスペースとけん玉があれば始められる気軽さも魅力です。

あなたも是非けん玉に挑戦してみませんか？

けん玉の名称



けん玉の選び方

競技用・パフォーマンス用のけん玉を選ぼう!

- けん玉も流行していることからおもちゃ売場や民芸品店でも販売されていますが、技にチャレンジするのなら玉やけんのバランスが良い競技用・パフォーマンス用の物をお勧めします。

使い心地が良いのはやっぱり「木製」

- プラスチック製等もありますが、技が成功した時に心地が良いのは木製の物です。木製ならではの自然な音もけん玉の魅力のひとつなのでお勧めです。

けん玉の持ち方

けん玉は技によって持ち方が違います。ここでは2種類をご紹介します。

大皿持ち

親指と人差し指でけんをはさみ、中指と薬指で小皿を押さえる。大皿が上にくる。

けん持ち

けん先を上に向けて、けんの上を親指と人差し指の指先で持ち、残りの指はそっと添える。

基本の構え方

平らな場所で、足を肩幅よりやや狭く開き、利き手側の足を軽く一歩前に出す。重心はつま先に置き、肩の力は抜いて構える。

技は①ひざを曲げる ②伸び上がる ③膝をクッションにして軽く曲げ玉を受ける。この①・②・③をリズムよく行うのがコツ!

正面



横



とめけん

けん玉中級の技。玉の穴をけん先で受ける技。

★けん持ちで構え

1. けん玉をけん先を中心に傾けて持つ。玉は静止させる。
2. 構え①・②・③の要領で沈み込み、膝で伸び上がって玉をまっすぐ引き上げる。
3. 玉の真下にけん先を持っていき、優しく球を受け止める。

もしかめ

玉を移動させ続けるけん玉の持久力を試す技。

★大皿持ちで構え

大皿に玉を乗せた状態から膝でリズムを取りながら中皿へ玉を移す。同じように中皿から大皿へ玉を移し、繰り返す。童謡「うさぎとかめ」のテンポで♪

♪もしもしかめよ かめさんよ～



けん玉の魅力 ここが楽しい!!

けん玉の魅力はなんといっても技が決まった時の喜びにあります。初めは出来ない技も、コツコツと練習を積み重ねる中で、必ず成功する瞬間が来ます。技も初心者を取り組める簡単なものから難しいものまで多くあり、級や段位の認定もあります。

また年齢や体格も関係ありません。大人も子どもも楽しく体を動かしながら、けん玉で「できた!!」の嬉しさを味わってください。

辻堂青少年会館では毎月第4日曜日に「けん玉クラブ」を行っています。

【問い合わせ】☎0466-36-3002

コロナに負けるな! 『おうち生活』で緩んだ体を引き締めよう!

トレーニングルーム活用術

「#おうちをたのしむ」 「#フジサワ元気チャレンジ」

今回ご紹介するのは量1枚分の広さがあれば、どこでも簡単にできるエクササイズのひとつ「プランク」です。様々なプランクがありますが、今回はその中でも一般的な「フロントブリッジ」です。

運動時間はたったの1分! 朝食前の1分、コーヒーブレイク前の1分、入浴前の1分、就寝前の1分などいつでも大丈夫! 1日のうちの1分を自分自身(体)のために使ってみませんか?

プランクのメリット → 体幹力をアップできます! (体幹とは、胴体の中心部全体のことで)

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------|--|
| <p>体幹力アップで
メリットいっぱい</p> | その1 基礎代謝が上がる
=太りにくい体になる | その4 疲れにくい体になる | <p>など、たった1分の運動で
メリットはいっぱいです。
ぜひ、今日からチャレンジして、
日課にしましょう。</p> |
| | その2 姿勢が良くなる | その5 スポーツパフォーマンスが向上する | |
| | その3 腰痛や肩こりの解消につながる | その6 内臓機能がUPする | |
| | | その7 大きな声が出るようになる | |

やり方はとっても簡単! でも、やり方を間違えると効果は半減。
しっかりとした基本姿勢を覚えましょう。

基本姿勢 横から見た姿勢



ポイント お尻とお腹に力を入れて、お尻が下がらないように気を付けましょう

大人でも子どもでもかんたんにできますよ!

- 肘を肩の下について、前腕部分で体を支えます。
- 脚は肩幅程度に開き、つま先で支えます。
- 頭からかかとを一直線に保ちます。

☆バリエーションはたくさんありますよ☆

- その1 30秒+30秒
[基本姿勢30秒+15秒休憩+基本姿勢30秒]
- その2 1分間基本姿勢をキープしましょう
- 一番のおすすめは /
- その3 15秒毎に A → B → C → D の順に行います。

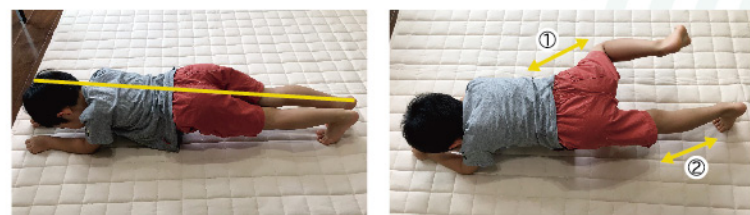
Let's プランクチャレンジ

なかなかハードなチャレンジになりますが、やる価値はありますよ!!

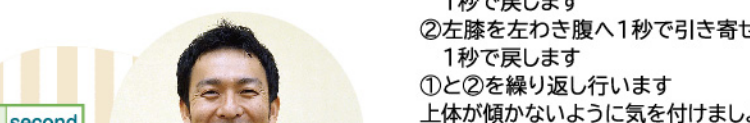
Day	second	Day	second	Day	second	Day	second	Day	second
1日目	20秒	7日目	45秒	13日目	休み	19日目	休み	25日目	210秒
2日目	20秒	8日目	45秒	14日目	90秒	20日目	150秒	26日目	休み
3日目	30秒	9日目	60秒	15日目	90秒	21日目	150秒	27日目	240秒
4日目	30秒	10日目	60秒	16日目	120秒	22日目	180秒	28日目	240秒
5日目	40秒	11日目	60秒	17日目	120秒	23日目	180秒	29日目	270秒
6日目	休み	12日目	90秒	18日目	150秒	24日目	210秒	30日目	300秒



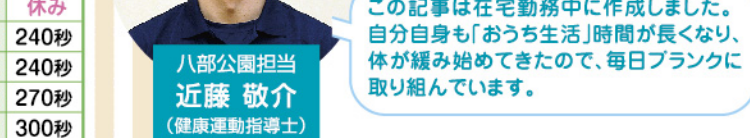
A 基本姿勢をキープ



B ①右足を右わき腹へ1秒で引き寄せて1秒で戻します
②左足を左わき腹へ1秒で引き寄せて1秒で戻します
①と②を繰り返す



C ①右膝を右わき腹へ1秒で引き寄せて1秒で戻します
②左膝を左わき腹へ1秒で引き寄せて1秒で戻します
①と②を繰り返す



D ①右膝を右わき腹へ1秒で引き寄せて1秒で戻します
②左膝を左わき腹へ1秒で引き寄せて1秒で戻します
①と②を繰り返す



この記事は在宅勤務中に作成しました。自分自身「おうち生活」時間が長くなり、体が緩み始めてきたので、毎日プランクに取り組んでいます。

スポーツ安全保険

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬費用保険

対象となる事故 団体活動中の事故/往復中の事故
保険期間 2020年4月1日~2021年3月31日
(申込受付は2020年3月から)

スポーツ活動・文化活動・レクリエーション活動・ボランティア活動・地域活動を行う4名以上のアマチュアの団体がご加入になれます。(掛金は年齢・活動内容・補償内容等で異なります。)

▼ 詳しくは、ホームページまたはお電話でご確認ください。

スポーツ安全協会神奈川県支部 ☎045-311-0653 (代表)

※インターネットからも加入を受け付けております。

スポーツ安全保険 検索 <https://www.sportsanzen.org>
2019年12月作成 19-TC05720

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

アートを楽しむ!

~おうちで浮世絵めりえ挑戦!~

アートについて楽しく知っていただくため、今後も芸術文化の様々な分野をご紹介できればと思います。
今回は、日本の伝統文化「浮世絵」についてご紹介します。



浮世絵は、人々の暮らしや世相を描く版画絵であり、江戸時代の庶民文化として発展しました。19世紀末には、ゴッホなどに代表されるヨーロッパの画家たちに大きな影響を与え、世界中から注目される美術品でもあります。

浮世絵は、絵師が下絵を描き、彫り師が絵柄を彫り、摺り師によって色付けされます。

浮世絵絵師について

うた がわくに よし
絵師: 歌川国芳

幕末に活躍した浮世絵師です。そのユニークな画風から、「奇想の絵師」などと呼ばれ、近年再評価の気運が高まり、幅広い世代から人気を集めています。

作品について

1 「東海道五十三対 箱根」

『曾我兄弟の仇討ち』の物語の内、弟の五郎時致が主人公

となっています。父が討たれた後、五郎時致は箱根権現の稚児(神社や寺で働く少年)となりますが、父の仇討ちのため出家先の箱根権現から抜け出しました。本図ではその場面を描いており、箱根山を背に決意を秘めたような力強い眼差しである一方、まだあどけない子供の五郎時致には国芳らしい愛らしい人物表現が見られます。

※箱根権現(はこねごんげん)は、箱根山の山岳信仰と修験道が融合した神仏習合の神であり、現在の箱根神社。

2 「金魚づくし ぼんぼん」 ※藤澤浮世絵館では所蔵していません。

金魚をはじめとする水中の生き物たちを擬人化し、ユーモアたっぷりに描かれた浮世絵のシリーズの一つで、こうした戯画を国芳は得意としていました。お盆の頃になると、江戸の街角では少女たちが手をつなぎ、横並びで「ぼんぼん唄」と呼ばれる童謡を歌い歩く姿が見られ、このような夏の風物詩が金魚で表現されています。



画像提供: (公財) アダチ伝統木版画財団



歌川国芳の浮世絵めりえ挑戦!

めりえに挑戦したら、撮って投稿してね!!

上のQRコードから
めりえをダウンロード。
印刷して
浮世絵に
挑戦!

めりえが
完成したら
撮影して

Twitter・Facebook・
Instagram に

#おうちをたのしむ #藤澤浮世絵めりえ
#ふじさわみらいアーツ とつけて投稿しよう!

藤澤浮世絵館では東海道藤沢宿や江の島の浮世絵をはじめとした郷土資料が無料で鑑賞できます。

藤沢市藤澤浮世絵館 (藤沢市生涯学習部郷土歴史課)

〒251-0041 藤沢市辻堂神台二丁目2番2号 ココテラス湘南7階 [TEL] 0466-33-0111 [FAX] 0466-30-1817

開館時間: 10:00~19:00(入館は18:30まで) 入館料: 無料

休館日: 月曜日(祝日、振替休日の場合は翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)、展示替え等のため臨時休館日あり

※現在は新型コロナウイルス感染症対策のため入館は事前予約制となります。詳しくは<http://fujisawa-ukiyoekan.net/>にてご確認ください。

芸術文化事業課でもSNSをやっています

笑顔あふれるみらいを
応援します



藤沢市みらい創造財団 芸術文化事業課

☎0466-28-1135 fax.0466-25-1525

ふじさわみらいアーツ

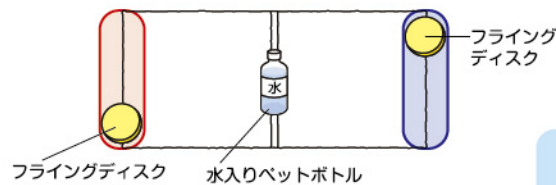
フォロー
お願いします



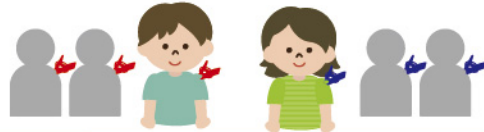
クラブ長：張ヶ谷 健太

遊び方

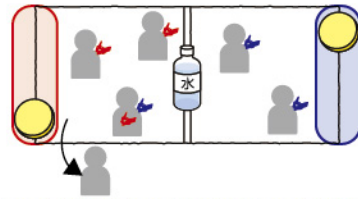
- ① 2チームに分かれます。
- ② フィールドの両端が、それぞれのチームの陣地です。
- 
- ③ 陣地には1枚ずつフライングディスクなどを置きます。
- ④ フィールドの中央には、水の入ったペットボトルなどを置きます。



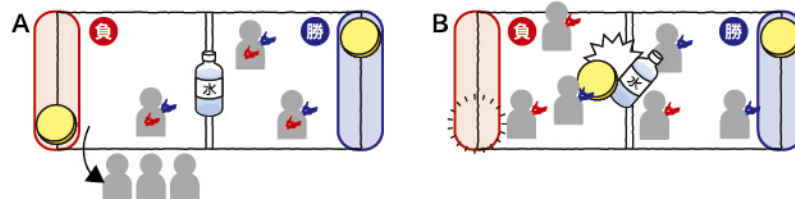
- ⑤ プレイヤーは全員、肩に洗濯バサミを付けます。
(この時、2チームで洗濯バサミを色分けすると
わかりやすいです)



- ⑥ ゲームが始まったら、相手チームの洗濯バサミを取り合います。
洗濯バサミを取られた人は、そのゲームから抜けます。



- ⑦ 勝利条件はAかBのどちらかです。
- A: 相手チームの洗濯バサミをすべて外す。
- B: 相手チームのフライングディスクを奪い、フィールド中央のペットボトルをフライングディスクで倒す。



簡単なルールで、体力・知力・コミュニケーション能力を使う集団遊びをしたいと思い、考案しました。洗濯バサミを使うゲームなので、名前は「**バサゲ**」です。

足の速い子はもちろん活躍します。しかし、それだけでは勝てません。誰がフライングディスクを守り、誰が奪いに行くか、洗濯バサミをねらって相手チームをかく乱させる役は誰が務めるかなど…。様々な作戦を立てたり、状況を見て味方に指示を出したりと、いろいろな活躍の仕方があります。時には、足が速くて目立つ高学年の子よりも、一瞬のスキを突く低学年の子が、勝負を決めることがあります。

自分が考えた戦法や役割が、チームを勝利に導くこととなる。「バサゲ」には、それを教えてくれる魅力があります。

子どもたちがとても楽しみにしているお誕生会。
こぐま児童クラブでは、みんなでゲームをしたり、工作をして一緒に遊び、手作りの「写真入れ」を贈っています。



部 屋のカーテンを閉めて真っ暗にし、お誕生月の子どもたちの数だけの大きなろうそくを灯し、全員でHappy Birthdayの歌を歌います。

お誕生月の子が児童クラブの好きな遊びを発表して、リクエストしたおやつをみんなで食べます。好きな遊びを何にするか迷っている子に、「サッカーじゃない?」「レゴをよくやってる」「けん玉だよ」「コマがじょうず」など声をかけています。みんなよく見ているな～、仲間なんだな～と思います。

た くさんの仲間と、笑顔いっぱい、
みんなでお祝いしています♡

「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。



児童クラブのすすめおやつ

ファンタゼリー

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。
今回は長後小学校区にある「さくらんぼ児童クラブ」のおやつです。

材 料 (4人前)	ファンタグレープ(ゼリー用)	600ml
	ファンタグレープ(掛ける用)	適量
	粉ゼラチン	12g

- 作り方**
- ① ファンタグレープを鍋に入れて沸騰させる。
 - ② 沸騰したファンタグレープに粉ゼラチンを入れて、よくかき混ぜる。
 - ③ 粗熱を取る。
 - ④ バットや器などに入れて、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
 - ⑤ 食べる直前に残りのファンタグレープをかけて出来上がり！



おすすめポイント

食べる直前にファンタグレープをかけると、シュワシュワ感を楽しむことができます。このアレンジは児童クラブの子どもたちが考えた、夏のおやつにピッタリの食べ方です。さくらんぼ児童クラブで人気メニューのひとつ。使う炭酸ジュースはグレープ味が一番おすすめです♪



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



スイングライフ
応援しています。

Swimming Life

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートパン他

(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

秋葉台文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、八雲公園プール、秋葉台公園プール、石巻緑道ハブール(以上ハブールのみ)で販売しております。

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-

yec 株式会社 ワイーシーソリューションズ <http://www.yec.ne.jp/>

