

笑顔あふれる未来を応援します



特集 1
 今こそ始めよう!
 親子で Run Run Run

特集 2 冬だからこそ

家族で遊ぼう!

ボードゲーム

1月	2月	3月
1 金	1 月	1 月
2 土	2 火	2 火
3 日	3 水	3 水
4 月	4 木	4 木
5 火	5 金	5 金
6 水	6 土	6 土
7 木	7 日	7 日
8 金	8 月	8 月
9 土	9 火	9 火
10 日	10 水	10 水
11 月	11 木	11 木
12 火	12 金	12 金
13 水	13 土	13 土
14 木	14 日	14 日
15 金	15 月	15 月
16 土	16 火	16 火
17 日	17 水	17 水
18 月	18 木	18 木
19 火	19 金	19 金
20 水	20 土	20 土
21 木	21 日	21 日
22 金	22 月	22 月
23 土	23 火	23 火
24 日	24 水	24 水
25 月	25 木	25 木
26 火	26 金	26 金
27 水	27 土	27 土
28 木	28 日	28 日
29 金	29 月	29 月
30 土	30 火	30 火
31 日	31 水	31 水

青少年事業課

- 青少年事業課
☎ 0466-25-5215
FAX 0466-28-9567
藤沢市朝日町10-8
藤沢青少年会館2階
- ★藤沢青少年会館
☎ 0466-25-5215
FAX 0466-28-9567
藤沢市朝日町10-8
- 辻堂青少年会館
☎ 0466-36-3002
FAX 0466-36-3988
藤沢市辻堂2-8-31
- ▲少年の森
☎ 0466-48-7234
FAX 0466-48-7249
藤沢市打辰2345

放課後児童育成課

- 放課後児童クラブ
(児童クラブ事務局)
☎ 0466-21-6709
FAX 0466-28-0009
藤沢市朝日町10-8
藤沢青少年会館2階

スポーツ事業課

- スポーツ事業課
スポーツ事業担当
☎ 0466-22-5633
FAX 0466-28-5749
藤沢市鶴沼東8-2
秩父宮記念体育館内
- 秩父宮記念体育館
☎ 0466-22-5335
FAX 0466-28-5749
藤沢市鶴沼東8-2
- ▲鶴沼運動施設
☎ 0466-36-1607
FAX 0466-36-1754
藤沢市鶴沼海岸6-12-1
- ◆秋葉台運動施設
☎ 0466-88-1111
FAX 0466-88-8687
藤沢市遠藤2000-1
- ★石名坂温水プール
☎ 0466-82-5131
FAX 0466-82-5132
藤沢市本藤沢1-10-1

芸術文化事業課

- 芸術文化事業課
☎ 0466-28-1135
FAX 0466-25-1525
藤沢市鶴沼東8-1
藤沢市民会館内

総務課

- 事務局総務課
☎ 0466-21-7861
FAX 0466-28-9567
藤沢市朝日町10-8
藤沢青少年会館5階

〈当〉…当日参加OKのイベント

※イベント詳細についてはそれぞれの施設にお問い合わせください。

新型コロナウイルスについて
 イベントカレンダーに掲載しているイベントは、新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、予定が変更になる場合があります。ホームページをご確認ください。HP: <https://f-mirai.jp/>

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■つじりんと遊ぼうびーか・ぶー 10:30~11:30

■僕たちにもできる支えあいのまちづくり (2回シリーズ)

★おやこあそびば+petit 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■辻堂青少年会館 会館フェスティバル(当)
開催期間:2/11~2/14
★華道 10:00~11:30

▲森のお仕事withバームクーヘン 10:00~12:00

●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法vol.12
~今の歌声は~ロッシェニ『セビリアの理髪師』傑作オペラを大解剖!
開演15:00(開場14:15)
@藤沢市民会館 大ホール
©Fabio Parenzan

▲森のお仕事withドラム缶ピザ 10:00~12:00
■親子で坐禅体験 9:30~11:00

★ママから“わたし”にかえる部屋 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

▲森のようちえん 10:30~12:00
■親子で坐禅体験 9:30~11:00

★ママから“わたし”にかえる部屋 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

▲森のようちえん 10:30~12:00
●第32回文化公演会~葛西聖司氏による「文楽」解説~
開演15:00(開場14:30)

★東大キャスト科学実験学習 10:00~12:00
●楽しく走ろう!
キュンとするまち。藤沢 みんなでラン!2021
9:00~13:00(予定)
●落語鑑賞会 柳さん喬 ほか
開演14:00(開場13:15)
@藤沢市民会館大ホール

●0才からのコンサート「ワンコイン・コンサート2020」
安井弘子 (アイリッシュハーブ) ほか
開演11:00(開場10:30)
@藤沢市民会館大ホール

●スポーツ栄養講座(オンライン開催)
19:00~20:00

●子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■つじりんと遊ぼうびーか・ぶー 10:30~11:30

●親子で国際交流 14:00~16:00
@湘南台公民館ホール
●人形浄瑠璃 文楽 (解説・字幕付き)
【昼の部】開演13:30(開場12:45)
【夜の部】開演18:00(開場17:15)
@藤沢市民会館大ホール

★おやこあそびば+petit 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■作ってSAKUSAKU 13:30~14:30

▲森のようちえん 10:30~12:00

★季節の森さんぽ(当) 13:30~14:30

●ふじさわポッチャ競技大会 12:20~16:50(予定)
@秋葉台文化体育館

★ママから“わたし”にかえる部屋 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

★ママから“わたし”にかえる部屋 10:00~11:30

▲森のようちえん 10:30~12:00
▲森のようちえん 10:30~12:00

★あそびスタジオ 10:00~11:30

▲森のようちえん 10:30~12:00

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

★第24回泳力認定進級テスト



♪今こそ始めよう!

親子でRun Run Run

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、消毒をすることやマスクを付けることが当たり前の生活となってきました。消毒やマスクの着用はもちろん大事ですが、自分自身の体を丈夫にして免疫力を高めることも大事です。

そのために、親子で走って免疫力を高めますか？ 親子で走ることで、免疫力を高めると同時に親子の絆も深められます。

「with コロナ」のこの時代に、走って体力を付け、親子で新型コロナウイルス感染症を乗り越えていきましょう!!

Let's start running with parents and children!



湘南海岸公園サーフビレッジ

- 02 EVENT. PICK UP
人形浄瑠璃 文楽
- 03 **特集1** ♪今こそ始めよう!
親子でRun Run Run♪
- 08 **特集2** 冬だからこそ、
家族で遊ぼう! ボードゲーム
- 10 ZOOM in ふじさわ
～湘南台駅・テイクアウト編～
- 12 トレーニングルーム活用術
いつでも どこでも 肩こり解消エクササイズ!

- 13 Doctor's Voice!
体幹トレーニングのすすめ
- 14 児童クラブのあそび
季節の草花スタンプ
～わんぱく児童クラブ
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし
仲間がいると安心
～うさぎ児童クラブ
- 15 児童クラブのおやつ時間
～どんぐり児童クラブ

表紙写真/引地川親水公園

EVENT. PICK UP

人形浄瑠璃 文楽

昼の部
二人三番叟
摂州合邦辻
合邦住家の段

夜の部
本朝廿四孝
十種香の段
奥庭狐火の段
釣女
(株茂都陸平振付)

解説・字幕付き

公演日
2021年3月7日(日)
昼の部 13:30開演/12:45開場
夜の部 18:00開演/17:15開場

会場
藤沢市民会館 大ホール

料金
S席:3,000円 / A席:2,000円 / U-25(25歳以下):各席1,000円
(全席指定)

*障がい者割引(2割引)があります。
詳細はお問い合わせください。

チケット取り扱い場所
★藤沢市民会館
☎0466-23-2415
★湘南台文化センター市民シアター
☎0466-45-1550
カンフェティ (Gettii)
☎0120-240-540
<http://confetti-web.com>

2020年度 第32回
文化講演会
～葛西聖司氏による「文楽」解説～
2021年2月21日(日)
藤沢市民会館 第1展示集会ホール **無料**
※申込受付中。詳細はお問い合わせください。 定員:100名

【主催】公益財団法人藤沢市みらい創造財団・公益財団法人文楽協会
【後援】藤沢市・藤沢市教育委員会・文化庁
【協力】藤沢市民会館サービス・センター株式会社
【助成】芸術文化振興基金・朝日新聞文化財団

*新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急遽公演を中止する場合がございます。主催者ホームページ、SNS等ご確認の上、ご来場ください。
*未就学児のご入場はご遠慮ください。
*出演者や演目は予告なく変更になる場合がございます。

【お問合せ】
公益財団法人 藤沢市みらい創造財団
芸術文化事業課 TEL0466-28-1135 FAX0466-25-1525

正しいフォームを習得して楽に走ろう!

ストレッチで走るための準備が整ったら、次は走るフォームについての勉強です。写真を参考にして、正しいフォームで走ることを意識してみましょう! 正しいフォームで走ることが「省エネ走行(無駄のない動きで走る)」につながり、体力を温存できますよ。

横から見たフォーム



前から見たフォーム(着地時)



ワンポイント!

蹴り出し時に「足のつま先をまっすぐにする」(特に男性は外側につま先が開きやすいので注意)つま先が開くとキックした力が逃げて、推進力に繋がりません。



道路脇には様々な花が咲いていたり、木々などが実をつけています。また藤沢市内からは比較的どの場所からも富士山や大山などが一望できるので、自然を眺めながらRUNをすると気持ちよく走ることができますよ。親子で楽しく会話をしながらぜひいろいろな場所を走ってみましょう。

親子で楽しく走るための質問コーナーです。参考にしながら楽しく走りましょう!



Q 長時間速く走るコツはありますか? また、速く走るためにはどうしたらいいですか?
A 長距離走の場合、走るスピードが変わってしまうと疲れてしまうので、最初から最後まで同じスピードで走れるように練習しましょう。そうすることで結果的に「速く・長く」走ることができます。子どもの場合、同じスピードで走り続けることが難しいので、大人と一緒に練習することをお勧めします。距離を決めてタイムを計りながらの練習も効果的です。
 また、正しい走り方を覚えることも大切なことだけど、楽しみながら続けることが一番大切だと思います。ただ練習をするだけではつまらないので、今日の練習が全部できたら、自分の好きなことをやる!とか、好きなおやつが食べられる!とか自分のテンションが上がることを見つけてお父さんやお母さんとも協力しながらやってみてね。

Q 手をたくさん振ると速く走れますか?
A 長距離走の場合、腕をたくさん振っても速く走れるというわけではありません。
 腕振りは小さくても良いので、リズムを取るように動かしましょう。心の中で「1・2、1・2」と数えながら、そのカウントに腕を合わせて振ることを意識すると、上手な腕振りができますよ。

担当者
 近藤 敬介
 八部公園担当
 日本体育大学
 陸上競技部出身
 短距離走教室・
 体操教室なども
 担当しています

走る前後のストレッチ

親子でできるストレッチをいくつか紹介します。走る前と走った後にぜひ行ってみてください!

走る前

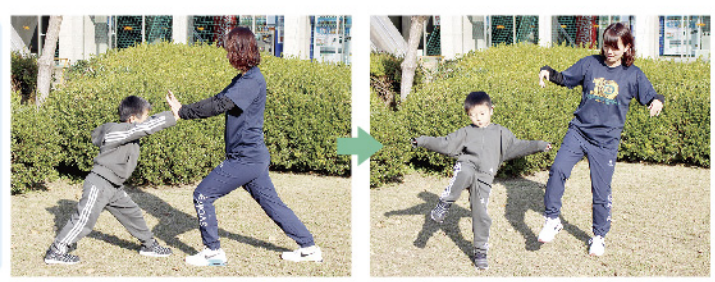
① わき腹を伸ばそう!
 足を広げて立ち、両手を握り合ったら体を正面向けます。写真のような姿勢で交互に上の手を引き合しましょう。(手の上下を変えて反対側も同様に行いましょう)



② 関節の可動域を広げよう!
 写真のように肩や腕を組みます。バランスを取りながら、2人が同じタイミングで、脚を前後、左右に大きく振ります。(反対の脚も同様)



③ 最後はアキレス腱と手首足首!
 片膝を曲げ、もう片方の膝を伸ばして向かい合い、手を押し合いながらアキレス腱を伸ばします。その後、手首足首を回します。



この動画もおすすめ!
 藤沢市みらい創造財団のYouTubeチャンネルでワンポイントレッスン解説付きラジオ体操動画配信中★
<https://www.youtube.com/watch?v=hFGt28ApV1c&t=57s>



走った後

内もものストレッチ
 向かい合い開脚して座ったら、両手を握り交互に引き寄せ合います。



お尻まわりのストレッチ
 左脚の上に右足首をのせます。左膝を曲げ、右脚を胸に近づけます。(反対の脚も同様)



太もも前のストレッチ
 子どもはうつ伏せになります。大人は写真のような姿勢で左膝と左足の甲を持ちます。左膝を持ち上げながら左足のかかとをお尻に近づけます。(反対の脚も同様)



股関節まわりのストレッチ
 子どもは足の裏を合わせて前屈します。大人は両膝を軽く地面方向に押しします。



太もも裏のストレッチ
 子どもは仰向けになります。右脚を伸ばしたまま左脚を上げます。大人は、左脚のかかとあたりを支えながら左脚を上げます。(反対の脚も同様)



担当者
 塩原 沙知
 秋葉台文化体育館担当
 子どものスポーツ教室を担当しています。

伸ばしたいところがちゃんと伸びているか、反対に伸ばし過ぎていないか、確認しながらストレッチしましょう!





走る前後にはP4に掲載している「走る前後のストレッチ」を行いましょ。走った後のストレッチ」を走る前に行っても大丈夫です。準備体操を行うことで、スムーズに走ることができるようになります。また走り終わった後にしっかりとケアを行うことで、疲れを残さず、ケガなども防ぐことができるので、練習が終わったら必ずストレッチを行いましょ。それでも疲れが残っていたり、筋肉や関節に痛みを感じた場合はアイシングを行いましょ。シャワーの冷水で患部を冷やしたり(5~10分程度)、氷をビニール袋に入れて患部のマッサージを行うようにします。冷たすぎる場合はタオルでくるむと良いでしょう。

走った後のケアについて



アイシング用の氷を作るポイント

氷を入れた袋に空気が入っているとマッサージしにくいので、空気を抜いてから口を閉じるとマッサージがやりやすいですよ。

5ページに引き続き、近藤先生への質問コーナーです

質問者



杉本 莉世ちゃん(小学2年生) 仁菜ちゃん(年長・5歳)

Q 走るとすぐ疲れちゃうけど、疲れしない走り方はあるの?

A まずは走ることに慣れることから始めてみましょう。走ると息が苦しくなってくるので、「少し走って→歩く」を繰り返してみましょ。「呼吸が落ち着いたら走り、荒くなってきたらまた歩いてみる」を繰り返すことで、走ること体が慣れてくるので、慣れてきたら走る距離を少しずつ伸ばせるようになりますよ。

Q ただ走るのってつまらないけど先生はたのしい?

A 一生懸命走ると体が疲れて、息も苦しくなりますね。でも苦しいときは速くなっているときだから、諦めずに練習を続けていけば、どんどん速く走ることができるよ。どうしても苦しいときは「カッコよく走っている自分」を想像してみてね。そんな自分になりたいと強く思えば思うほど苦しい練習も頑張ることができるはずだよ。

Q 走るとお腹が痛くなることあるけどなんで?

A お腹の中に食べたものが残っていたり、急に激しい運動をすると体がびっくりしてお腹や体のいろいろな部分が痛くなることがあります。走る前には準備運動を必ず行い、自分の体に「これから運動するぞ〜!」ということをお知らせしてあげると痛くなることも少なくなると思います。緊張しているとお腹が痛くなることもあるので、楽しいことを考えながら走っててください。

子どものシューズの選び方

大切なお子さんのシューズ選びは足長だけでなく足囲・足幅も重要となります。足長が合っても、瘦せ型の足では脱げやすい、肉付きの良い足ではきつくて動きにくいようなこともあります。足囲・足幅も考慮したシューズ選びが成長期の子どもにとっては重要となります。1サイズ大きな靴を履くことは、子どもにとって2サイズ以上大きな靴を履いているほど、適正サイズとの誤差が生じてしまいます。

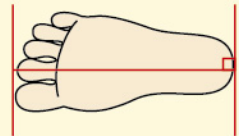
特に小学校低学年の子どもは試し履きをして、「きつ過ぎて足が痛い」「ゆる過ぎてブカブカ」程度しか靴を履いてみての感想を伝えられないことが多いと思います。まずは「靴の中で指先を自由に動かすことができる」「踵をしっかりとホールド出来ている」「ひもやマジックテープで足の甲をしっかりと締めることができる」ことを確認して、シューズを選ぶことが重要です。

幼少期〜小学校低学年の子どもに誤った靴選びをすることで、足の変形や足指・ふくらはぎ等の筋肉の発達などにも影響する可能性もあるため、2〜3か月程度で子どもが適正な靴を履いているか確認することをオススメします。

記事作成協力: 合資会社 関水スポーツ 関水 文俊さん

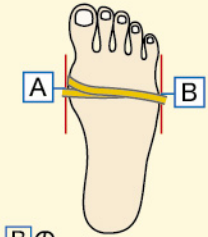
足長の測り方

踵の真ん中と、人差し指の中心点を結ぶ線を基準とし、踵から最も長い指の先までの長さを測る。



足囲の測り方

親指Aと小指Bの付け根の骨の張り出した部分の周囲に、メジャーやヒモを一周させ測る。



足幅の測り方

紙の上に真っすぐ立ち、親指Aと小指Bの付け根の骨の張り出した部分に印をつける。AからBの一直線を定規で測る。

ポイントアドバイス

一人で測定するのは難しいので、家族やお友達と一緒にやろう!

北部編

スタート 秋葉台公園

- 1 遠藤東交差点
- 2 コスモス畑
- 3 遠藤西の谷交差点
- 4 宇都母知神社入口
- 5 宇都母知神社
- 6 木漏れ日の坂道
- 7 宝泉寺前交差点
- 8 遠藤矢向交差点
- 9 銀杏並木
- 10 一色西交差点

ゴール 秋葉台公園

秋葉台公園をスタート・ゴールとして、季節によってはコスモスや彼岸花などの花畑も楽しめる自然豊かなコースです。アップダウンもあるため、最初はウォーキングから始めてみるか、秋葉台公園内の秋葉台文化体育館の外周(一周約460m)を走ってみるのもおすすめです。



ランニングコースマップ

走ることについて、ストレッチやフォームなどいろいろなことを学んできましたね! それでは次は実践編! 実際に藤沢を走ってみましょ。山の自然が豊かな北部と海や砂浜も楽しめる南部の2コース、お好きなコースを選んでみて下さい。

南部編

スタート 八部公園

- 1 富士見橋
- 2 東町交差点
- 3 浜見山交差点
- 4 高砂歩道橋
- 5 辻堂海浜公園
- 6 浜見山交番前の陸橋
- 7 松波
- 8 稲荷橋
- 9 引地川緑道
- 10 作橋

ゴール 八部公園

八部公園をスタート・ゴールとして、引地川沿いの遊歩道や海岸の砂浜など、川のせせらぎや海の潮風に癒されるコースです。アップダウンが少ないため、初心者の方も気軽に走ることが出来ますが、ランニングが初めての方はまず八部公園の野球場の外周(一周約460m)を走ってみるのがおすすめです。慣れてきたら、南部のコースをショートカットしながら徐々に距離を延ばして走ってみましょ!



陸橋を渡らずに歩道を走っていきます。陸橋を渡って砂浜に下りてみるのもよいでしょう。裸足で砂浜や芝生を歩くことで足裏にアーチが形成され、扁平足の予防になります。



※秋葉台公園や八部公園ご利用の詳細は下記HPにてご確認ください。
<https://f-mirai.jp/>

冬だからこそ



家族で遊ぼう!

ボードゲーム

対象年齢 人数 時間

子どもから大人まで一緒に楽しめるボードゲームのおもしろさは、テーブルを囲んで向かい合っていくところにあります。みんなの会話が自然と生まれ、コミュニケーションツールとしても最適です。作戦が偶発的か、子どもが大人を負かしてしまうこともあり、手加減なしの真剣勝負になることは間違いなし。今号では、数あるボードゲームの中から、専門店スタッフのおすすめボードゲームを紹介します。



「ゲームショップぶんぶん」
スタッフの おすすめ

ゴゴゴ エスキモー

7歳以上 2~6人 40分以上

北極圏の魚釣り競争に参加して今世紀最大の漁獲を争うカードすごろくゲームです。手札からカードを出し書かれた色の駒を数字の数だけ進める事が出来ます。進めた人だけが途中にある魚をゲットできるので進むタイミングを探る駆け引きを楽しめます。



ひも電

6歳以上 3~5人 30分

線路にみたてた「ひも」を自由に曲げて駅と駅を繋ぎ鉄道網を広げるゲームです。川や山、他のプレイヤーの線路と交錯しないように駅を配置してポイントを稼ぐ拡張場所取りゲームです。自在に曲がる「ひも」による盤面のユニークさが子どもたちに人気です。



カナルキング

8歳以上 2~6人 45分以上

4つの港に繋がるようにカードを並べて運河を作り、自分の最終目的の港まで船を航海させるタイル配置ゲームです。じっくり考えながら大きなボードで遊びたい方におすすめです。ゲームが進むにつれ、運河が色鮮やかに、見た目のインパクトもおすすめポイントです。

ゲームショップぶんぶん

SHOP DATA

ボードゲーム通販専門店「ぶんぶんゲームズ」を運営し、オリジナルをはじめ、世界のボードゲーム賞を受賞した多くの作品を取り扱っております。小学生から遊べる簡単なルールでありながら、大人も夢中になるボードゲームをみんな楽しんでください。



高田店長

☎ 0466-52-4198

HP <https://www.rakuten.co.jp/bunbungames/>



セイル トゥインディア

12歳以上 3~4人 60分

インドが未開拓だった頃のポルトガルがインドへ進出するゲームです。限られたコマを上手くやりくりして船を航海させたり、商品を買ったり、建物を建てたり、新しく技術を得たりして得点を稼ぎましょう。持ち運びしやすい小箱が良いという方にもおすすめです。



「すごろくや」
スタッフの おすすめ

キャプテン・リノ

5歳以上 2~5人 10分

ビルを崩さないように、折り曲げたカードを柱にして、手札から次の床を選んで重ねていきながら、手札を一早く無くすことを目指します。慣れば1m以上の高さになり、重ねるときにドキドキしたり、特殊なカードでライバルにいじわるしたりと、たいへん盛り上がります。



ねことねずみの大レース

4歳以上 2~4人 20分

サイコロを振って自分の4~5匹のねずみを進めながら、追い掛ける猫に捕まらないように、より多くのチーズ片を集めます。遊ぶたびにネコの進み具合が変化するので、何度でも違う展開で楽しめます。ルールは簡単ですが、考えどころは多く、なかなかあなどれません。



きらめく財宝

5歳以上 2~4人 15分

筒状に積み上げた透明なリングを、毎回1つずつ取り除くにあたって、中に詰め込まれていた宝石のどの色が一番こぼれ落ちてくるかを予想して、宝石を集めます。予想通りに集まったり、意外な色が多めにこぼれてラッキーなおこぼれがもらえたりするのが盛り上がります。



ゆっくり行こうぜ

6歳以上 2~4人 15分

手札から出すカードのやりくりで、マスを飛び越えたり、寝たり、前方を押ししたりして、自分のカタツムリができるだけ野菜畑コースを進まないように耐えしのび、他全員の「ゴールで脱走」を見届ける最後の1人を目指す、駆け引きと予想外のドラマが楽しいゲームです。

すごろくや

SHOP DATA

海外製を中心とした近代のボードゲームを500種類以上取り扱い、見て・さわって買える、大人も子どももみんなで楽しめる専門販売店です。



丸田代表取締役

住 [高円寺店] 〒166-0002 東京都杉並区高円寺北2-3-8 日光ビル2F (神保町店) 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-3 神田古書センター7F
 11:00~20:00
 ☎ [高円寺店] 03-5356-8869 [神保町店] 03-6261-2122 (代表電話) 03-5327-4568
 HP <https://sugorokuya.jp/> ※通販で購入できます。

improve (インブルーブ)



(左)本日のパングラタン 1,296円(税込)
(右)ケイジャンポークのガーリックライス 972円(税込)

テイクアウト 11:00~14:00, 17:00~20:00
住 藤沢市湘南台2-5-10 ウエストプラザ5番地1F
☎0466-61-7979



看板メニューの味をおうちでもボリュームたっぷりパングラタン

イタリアン・フレンチがカジュアルに楽しめるimprove。
おすすめは、オープン当初からの看板メニューのパングラタンです。厚切りの全粒粉食パンを使用し、たっぷりの具やソース・チーズをのせてこんがり焼き上げた「パングラタン」は、ボリュームたっぷりでお家で満たされるオーダー必須の逸品。
もうひとつのおすすめは、テイクアウトが始まってからの新メニュー「ケイジャンポークのガーリックライス」です。こちらはにんにくのパンチが効いたライスと、柔らかなケイジャンポークがやみつきになる美味しさ。特別な日のおうちごはんにもぴったりです♪



好評につき、テイクアウト編

第2弾!

前回に引き続き、今回も美味しいお店を紹介しちゃいます。新型コロナウイルスの第3波に直面していますが、モリモリ食べて免疫力を高めていきましょう。
今回は藤沢市内で2番目に利用者の多い湘南台駅周辺の紹介です。お休みの日に色々な料理を並べて、ちょっとしたパーティーをして楽しんでみてはいかがでしょうか♪



創作台湾料理 煌 (ファン)



(左)エビのチリソース 972円(税込) / (右)四川風陳麻婆豆腐 918円(税込)

赤いランタンが目印! 本格台湾料理

カラフルな壁の店内は、台湾へ旅行に来たかのような気分させてくれます。
そして店主が作る本格中華の味はどれも絶品! おすすめの「四川風陳麻婆豆腐」は旨味の中にも山椒の痺れる辛さがたまらない一品。
もうひとつのおすすめ「エビのチリソース」もプリプリのエビと絶妙な酸味と辛みが楽しめます。もちろんどちらもテイクアウトOK!! この値段と美味しさで量もしっかりあります。ぜひ本格中華をご家庭の食卓でも味わってください♪
熱々をいただくためにも事前に電話予約されることをおすすめします。

テイクアウト
11:30~15:00 (L.O.14:30)
17:00~21:00 (L.O.20:30)
住 藤沢市湘南台2-1-1 第53田中ビル2F
☎0466-47-9967



八十の別家 (やっとなのはなれ)



(左)牛ハラミガーリック丼 950円(税込)
(右)チキン南蛮セット 750円(税込)

テイクアウト 17:30~23:00
住 藤沢市湘南台2-17-15 ☎0466-44-9881



カリッとフライドガーリックが香ばしい牛ハラミガーリック丼!

小田急線沿い、車内からも見える八十の別家。普段は居酒屋ですが、今回はテイクアウトができる「牛ハラミガーリック丼」と「チキン南蛮セット」の紹介です。
牛ハラミガーリック丼は、お肉がやわらかく、ガーリックの旨味をたっぷり含んだタレがお肉とご飯にも絡まり食欲をそそります。チキン南蛮セットは、刻んだピクルスが入ったタルタルソースは食感も楽しく、鶏肉との相性が抜群の一品です。
LINEで友達登録後、トーク画面から注文が可能です。ぜひ、一度ご賞味ください♪



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、営業時間等が変更になる場合があります。詳細は各お店のSNS等をご確認いただくか直接お店までお問い合わせください。
※掲載されている情報は発行日時点のものです。

炭バル okawari 湘南台



炭火焼きグリルがお勧め。イタリアン肉バル!

駅から徒歩3分。2019年7月にオープンした、創作イタリアンとワインが堪能できる炭バルokawari。パスタとリゾット以外のメニューは、基本的にテイクアウト可能です!
店主が厳選したお肉の炭火焼きグリルは絶品です。また、特製ポテトサラダなどのお店オリジナル料理は一度食べたならやみつきになる逸品が沢山あります。
ぜひ、本格イタリアンをご家庭の食卓でも味わってください。

炭火焼グリル2種盛り合わせ 1,892円(税込) **テイクアウト** 17:00~受取21:00
住 藤沢市湘南台1-20-3 ☎0466-52-6929



スイミングライフ 応援しています。
きらきら ドキドキ 水の中!! Swimming Life
水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートパンク
(有)ルートワン
お問い合わせ 155-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224
※又実証会館 秋葉原文化ホール(上・下)・八雲公園プール、秋葉原公園プール、若葉公園プール(池上)に於いて販売しております。

株式会社 Yec ワイヤーソリューションズ
<らしとごと 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。

こころとからだに、おいしいものを。
DyDo

Japan Beverage
うるおいと喜びを。
ジャパンビバレッジ

初めまして。藤沢ぶん整形外科の院長高山文治です。整形外科になって20年が経ちました。その間にたくさんの方にお会いして、思ったことがあります。それは、体を動かすことの大切さです。事務仕事をされてきた方よりも、農業をされてきた方のほうが元気だな、ジムに通ったりして運動習慣のある方のほうがいい筋肉をしているな、と感じることがあります。長く楽しく生きるには、筋肉の量と質を保つことが大切です。そのためにも、運動習慣の有無が非常に重要です。さらに、運動習慣の有無は、骨粗鬆症にも関わります。体を支える骨組みと動かす筋肉、ともに運動することで、強化、改善、維持されます。

このことから自分も体を動かして、長く楽しく生きていこうと思っています。サーフィン(16年目)、マラソン(11年目)、フラダンス(4年目)に挑戦中です。それぞれ、長く続けることで、出来なかったことが出来るようになる瞬間があり、新たな

Doctor's Voice! 23

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。



藤沢ぶん整形外科
院長
高山文治 先生

体幹トレーニングのすすめ

な目標が見えてきたりと、奥が深く魅力あるスポーツです。出来るだけ長く挑戦し続けていきたいと思っています。そんな中で、今とても重要だと考えているのは、体幹トレーニングです。どんなスポーツでも、その種類、レベルを問わず体の軸が安定していることが大切です。その体の軸の安定のために働いているのが、「体幹筋」です。体幹筋は、体幹の安定性を高める働きをする「ローカル筋」と運動時の力と方向をコントロールする「グローバル筋」に分けられます。初めにローカル筋がまず収縮して安定性を高め、次にグローバル筋が収縮して動いていく。この動きのバランスが

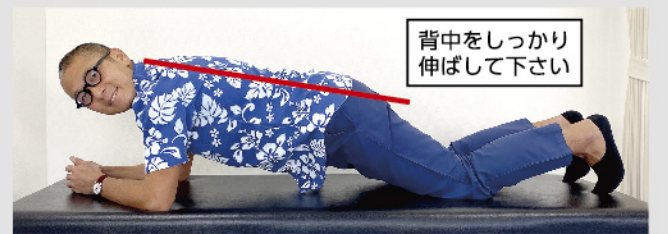
大切です。ローカル筋の働きが不十分だと、椎間板や椎間関節など特定の場所に負荷が集中して腰痛が起きたりします。体幹トレーニングとは、このローカル筋とグローバル筋を鍛えて、スポーツの際にバランス良く動かせるようにするトレーニングのことです。その代表的な2つを左の写真で紹介いたします。体幹トレーニングは、スポーツのパフォーマンスのアップだけでなく、腰痛の再発予防にも効果があります。ぜひ、体幹トレーニングを取り入れて、長く、楽しくスポーツに取り組みましょう。少しづつ、無理のない範囲で、試してみてくださいね。

①ドローイン



息を吐きながら、お腹を凹ませる方法です。背筋はしっかり伸ばして行います。この動きは、腹横筋を選択的に収縮するトレーニングです。腹横筋は、まるでコルセットのように体幹を包み込む筋肉で、代表的なローカル筋です。このトレーニングによって運動初期の体幹安定性の改善が期待できます。

②ブリッジ



うつ伏せになり、肘と膝で体を支えて、30秒～1分維持します。背筋をまっすぐに伸ばすのが大切です。ローカル筋とグローバル筋の両方を鍛えるトレーニングです。支える部分を膝ではなく足にしたり、対側の手足を浮かせて行ったり、より不安定な状態で行うとトレーニングの強度が上がります。

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

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

いつでも どこでも

トレーニングルーム活用術

肩こり解消エクササイズ!

新型コロナウイルス感染症等により、家で過ごす時間が増えていませんか? 長時間、パソコンやスマホを見続けていると、背中が丸い姿勢になってしまいます。背中が丸い姿勢でいると、重い頭を支えている肩や首回りの筋肉に疲労が溜まり、肩こりの原因にも繋がります。こまめに肩回りを動かして血流を良くして、肩こりを解消しましょう!



体勢を安定させるため、腹筋に力を入れます

① 指先を肩の前側につけます。左右の腕を同時に、肘を下から上に持ち上げるように回していきます。前から後ろへ回し(前回り)、反対回し(後ろから前へ=後ろ回り)も行います。

回数 各10回位

ポイント

指先を肩の前側につけたまま、肘をゆっくり大きく回します。

肩甲骨を寄せるイメージで行いましょう!

② 左右の腕を交互に①の動作を行っていきます。

回数 各10回位

ポイント

必ず息を止めずに行いましょう。

クロール(前回り)と背泳ぎ(後ろ回り)のように回します。肩甲骨を意識しながら回しましょう!



③ 後頭部で指を組み、手のひらと後頭部で押し合いっこをします。

回数 8秒×3セット

ポイント

セット間で1回脱力します。



注意

- 肩に痛みのある方は無理をしないで下さい。
- 身体が安定する場所で行って下さい。



秩父宮記念体育館
トレーニング室
運動指導員
馬場 真樹

すべては、ゲストの方々の満ち足りた移動時間のために。

HINO LIÉSSE II



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



スポーツ安全保険

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険

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

児童クラブのおやつ時間

どんぐり児童クラブ

(片瀬小学校区)

どんぐり児童クラブの子どもたちは、いつもおやつ「おかわり」争奪戦!! その様子につられて「食べてみようかな…」と苦手な食べ物に挑戦する児童もいます。ご家庭から「食べず嫌いだったものが食べられるようになりました!」という喜びの声に職員一同嬉しくなりました。

寺田美穂クラブ長



(公財)藤沢市みらい創造財団が運営する児童クラブでは、一日の栄養補充はもちろん、食べる・つくる楽しみや食事マナー、生活体験の場として「おやつ時間」を大切にしています。

卒する児童に「クラブ長の手作りはこうした方がいい!」とアドバイスを受けた時は、その子にとってのおやつ時間が、「児童クラブ生活の一部になっていたのだな」と温かい気持ちになりました。これからもみんなが和気あいあいとした雰囲気でおやつ時間を過ごすように工夫をしたいと思います。



児童クラブのあそび

わんぱく児童クラブ(大鋸小学校区)

「季節の草花スタンプ」

クラブ長: 柏崎恵子

新しいあそび場を開拓しよう! と少し遠い公園や広場まで出かけています。季節を肌で感じた子どもたちは、「秋拾いたい!」と大きな葉っぱや木の実、ススキ、花びらを拾ってきました。拾ってきた季節の草花を使ったスタンプ遊びは「オレ、植物は苦手なんだよなあ」と言っていた子も、夢中で取り組んでいてびっくり!

材料 布バッグやハンカチなどの布製品、季節の草花、アクリル絵の具、筆、新聞紙

- 作り方**
- 1 新聞紙の上に、布を広げる。
 - 2 葉っぱに、アクリル絵の具をたっぷり塗る。
 - 3 好きな場所にスタンプする
※水の量を調節すると印象が変わる
※上からぐっと押すのがポイント
※筆を使って直に絵を描いてもOK
 - 4 乾かしたら完成!



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

子ども同士の関わりは大人が想像している以上に励ましあったり、支え合ったりしているのだと実感することがあります。



例 えば、鬼ごっこで鬼役が続き、涙が出てしまった時、仲間がポンポンと肩をたたきながら励ましている後ろ姿。指導員に注意され、しゅんとしている時に「次に気をつければいいじゃん」、「僕だってそんなことあるよ」と声をかけてくれている時。



1 年生が言い出せないことを上級生が代わりに言ってくれている場面。下級生には難しい作業を「俺がやるから、触るな!」と少々乱暴な言葉であっても、あえてそんな方法で助けてくれる上級生もいます。

そんな場面を目にすると、子どもたちの優しさにキュンとします。いざという時に助けられたり、支えてくれたり、そんな仲間の存在は宝ですね。

児童クラブの
キュンとするおはなし
うさぎ児童クラブ(富士見台小学校区)

仲間が
いる
と安心

クラブ長: 阿部順子



「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。

KIRIN

東京キリン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

Coca-Cola
BOTTLEERS JAPAN INC.