



Fujisawa

MIRAI.net

No. 25 TAKE FREE

2021 Spring

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

笑顔あふれるみらいを応援します

チャレンジ企画

わたしたち

〇〇やってみた!



2021年 藤沢市みらい創造財団イベントカレンダー

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

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

▼つじりんと遊ぼうびーかぶー 10:30~11:30

■学習応援 12:30~13:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

▲障がい者ふれあいテニス(当) 9:30~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

■作ってSAKUSAKU 13:30~14:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

▲障がい者ふれあいテニス(当) 9:30~11:30

★あそびスタジオ 10:00~11:30

■缶バッジを作ろう 9:30~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

◆湘南ベルマーレ フットサルクリニック

■リトルバンビ 11:00~11:45

▲子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

▲ふじさわ市民ウォーク2021

■チームレスキュー 9:30~11:30

■カラダ健康フェスタ ~体力年齢を知ろう~(当) 10:00~15:00(予定)

★子ども体験クラブ 13:30~15:30

●みらい子どもフェスタ ワンコインコンサート 開演11:00(開場10:30) @藤沢市民会館大ホール

●みらい子どもフェスタin少年の森(当)

■みらい子どもフェスタ 無料スポーツ体験教室

●みらいスポーツイズ大会 (オンラインイベント)

▲◆★みらい子どもフェスタ プール無料開放(当)

■つじりんと遊ぼうびーかぶー 10:30~11:30

■母の日に贈るふれぜんとづくり 9:30~11:30

▲季節の森さんぽ(当) 13:30~14:30

★おやこあそびば 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

■作ってSAKUSAKU 13:30~14:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

★あそびスタジオ 10:00~11:30

■ヤングスクエア 9:30~11:30

▲親子キャンプ塾 10:00~15:30

▲障がい者ふれあいテニス(当) 9:30~11:30

★おやこあそびば 10:00~11:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

▲障がい者ふれあいテニス(当) 9:30~11:30

★あそびスタジオ 10:00~11:30

■ヤングスクエア 9:30~11:30

★夏目前! 石名坂救急豆知識(当) 9:00~16:00(予定)

◆秋葉台スイムツアー2021【海】

★はじめての武道(テコンドー) 17:30~18:30

■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00

■ITサロン 13:00~16:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

★親子にっこり講座 10:00~11:30

●海とあそぼう@江ノ島 9:30~16:00

★親子にっこり講座 10:00~11:30

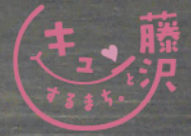
■リトルバンビ 11:00~11:45

▲親子キャンプ塾 10:00~15:30

▲森っこパーク(当) 9:00~16:30

※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感染症対策について
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症拡大の防止のため、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/>



わたしたち 〇〇やってみた!

各事業課の特色を活かし、おうち時間を気軽に楽しめそうな内容にチャレンジしました。
是非みなさんもお家でチャレンジしてみてください!!

トランポリン をやってみた!

コロナ禍で、子どもの運動不足が気になる今日この頃。子どもがまだ小さいと、家でできるストレッチや筋トレなどはなかなか一緒に行うのは難しいですね。

そこで、今回は「親子で」「おうちでできる」をキーワードに、「室内トランポリン」を購入し、初日からの5日間をレポートいたします!



導入するにあたって調べたこと

- 本当に運動不足解消になるのか?
⇒ トランポリンを5分跳ぶことで約50kcalが消費でき、これは1kmのジョギングに相当するとのこと。1時間跳べば約600kcalの消費! これはかなり期待できます。

購入した室内トランポリン

- DABADA(ダバダ) トランポリン 大型102cm
【耐荷重110kg】全21色
⇒ 今回は大人も使用できるものを選びました。選べるカラーはなんと全21色! たくさんあって迷ってしまいます。大手通販サイトで購入しました。
※音が気になる方は、マットを同時に購入しましょう!

チャレンジした職員



スポーツ事業課
熊谷 叶音

朝から晩までいたずら三昧のやんちゃ坊主。動くのが大好き。



論
(2歳2か月)

- 02 誰もが遊べる
『インクルーシブな遊具』を整備!
- 03 チャレンジ企画
わたしたち〇〇やってみた!
- 10 ZOOM in ふじさわ
～片瀬江の島周辺 テイクアウト編～
- 12 トレーニングルーム活用術
フォームローラーで猫背予防ストレッチ
- 13 Doctor's Voice!
腸内細菌とスポーツ
- 14 児童クラブのおそび
遊びはこれからも続きます
～ひまわり児童クラブ
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし
初めてできた!
～どろんこ児童クラブ
- 15 児童クラブのおやつ時間
～たんぼぼ児童クラブ

〈撮影のため、マスクをはずしている写真も掲載しています。〉

表紙写真/長田華鳳 作

2021年(令和3年)3月13日オープン

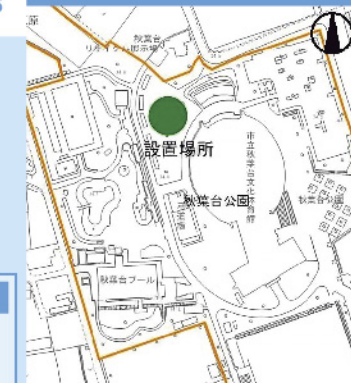
誰もが遊べる「インクルーシブな遊具」を整備!

「共生社会の実現を目指す誰一人取り残さないまち(インクルーシブ藤沢)」を目指し、秋葉台公園の広場にある既存の遊具を改修し、「誰もが遊べて」「誰もが楽しめる」広場として整備しました。

藤沢市では今回、遊具を先行的に改修し、みなさんにご利用していただく中で、ご意見を伺いながら段階的に整備を進める進化型の広場を目指します。

これから暖かくなり、外遊びしたくなる季節ですね! ぜひ秋葉台公園に遊びに来てください!

秋葉台公園
(藤沢市遠藤2000-1)



インクルーシブな遊具とは

障がいの有無にかかわらず、誰もが遊んで楽しめるよう工夫された遊具

問合せ先

藤沢市都市整備部公園課
電話番号 0466-50-3535

スウィング系遊具

複数人で乗れるスライド式の遊具で、スロープが付いているので車いすのまま乗ることができます。



バケットシート付き ブランコ

体幹が弱いお子さんでも安心して利用できる、ハーネス付きバケットシートを併設したブランコです。



複合遊具 車いすのままアクセスできるスロープがあり、利用しやすい構造です。



回転系遊具

車いすからの移乗が可能で、複数人で利用できる回転遊具です。



ヴォイス・アンサンブルにチャレンジしました!



指導員 水本 かな あおい りん そうた

はばたき児童クラブ 3年生の4名と指導員1名

言葉とリズムを楽しもう

ヴォイス・アンサンブル
をやってみた!

ヴォイス・アンサンブルとはメロディを歌い重ねる合唱とは違い、**色々なリズムの言葉を組み合わせたアンサンブル**です。音程を意識しないで気軽に音楽を楽しむことができます。

ヴォイス・アンサンブルのタイトルは「**野菜の気持ち**」



①バナナ ②キャベツ ③しいたけ ④ポンカン ⑤ピーナッツ
5種類の野菜のなまえを使って演奏します。

リズムとタイミングを
絵にすると...

5人が5つの野菜を担当し、それぞれのタイミングで野菜のなまえを声に出します。5人の言葉が重なったり、つながったりして音楽になります。このリズムを繰り返しますが、途中で声の大きさに強弱をつけました。



	1	2	3	4	1	2	3	4
バナナ								
キャベツ								
しいたけ								
ポンカン								
ピーナッツ								

みんなに
発表!



すごいね!
おもしろい!



練習中!

おうちでも挑戦!!
どんな言葉でも大丈夫
言葉とリズムを楽しもう!

- ★言葉が持つリズムを探してみよう!
「っ」「ん」「-」が入るとおもしろいリズムになる!
「かけっこ」「スケボー」など
- ★手拍子などでリズムを加えるとより楽しめます。
(お風呂の中だと声がかえって面白いかも!?)

1日目

トランポリンが我が家に来ました!
2歳の息子は突然やってきたトランポリンに興味津々。さっそく跳んでみます。想像していたよりも跳ぶ面は固く、しっかりとしています。これなら大人はもちろん、子どもが数人乗っても大丈夫そう!
初日なので張り切ってたくさん跳んだつもりが、2分間跳び続けてグブアップ。



2日目

運動嫌いな私ですが、トランポリンが家にあることでテンションが上がり、朝起きてからまずトランポリンへ。跳びながら目が覚めるため、朝の軽い運動にピッタリ!

3日目

今日はお友達と一緒にトランポリンで遊びました。
初めてのトランポリンでしたが楽しそうに跳んでいました。

トランポリン生活

4日目

息子もトランポリンに慣れてきました。この日は雨だったので、おうちで室内遊びです。
おもちゃで遊ぶのに飽きたらトランポリンへ。跳ぶのに飽きたら、またおもちゃへ…。雨の日でもきちんと運動できるのがトランポリンの良いところです。

5日目

すっかりトランポリンが生活の一部になってきました。
朝起きたらトランポリンへ、夜寝る前もトランポリンへ。思いついたらすぐにできる手軽さも良いところです。
兄のアドバイスもあり、きちんとした姿勢で跳ぶことができるようになってきました。



トランポリン生活5日間を終えての感想(メリット・デメリット)

メリット

- 室内での遊びだけだとなかなか昼寝をしない子どもが、午前中にトランポリンで遊んだ日は、比較的早いうちから昼寝をするようになりました。
- トランポリンを朝跳ぶことで目覚めがすっきり。夜寝る前のトランポリンも、程よい疲れでよく眠れる気がします。
- 在宅勤務の最中に、集中力が切れたらトランポリンをするのもいいかもしれません。

デメリット

- デメリットとしては、単純に安価な買い物ではないということ。安いものでも5,000円台くらいから、それに手すりをつけるとプラス3,000円くらいかかってしまいます。
- 出しっぱなしだとある程度の場所を取るため、邪魔に感じるかもしれません。
- 今回は跳ぶときの騒音防止に、下にマットを敷きました。マンションなどの集合住宅だと音が気になるかもしれません。

現役スポーツジムインストラクターの兄からのアドバイス

ただ高くびよんと跳ぶのではなく、頭を動かさずに低く跳ぶことを意識します。写真①・②のように腹筋を意識し、跳ぶことで体幹を鍛えることができます。バーがない人は、腰に手を当て、足を下に押す感覚で跳びます。15分間、なるべく休まないようにしてください。(15分~20分以上で脂肪が燃焼!)
画像の①→②→③→④の順番で跳ぶなど、左右に跳んでみましょう。

好きな音楽に合わせてやるのもおすすめ!



兄のおすすめポイント

- ★筋肉痛になりにくい。
- ★血流が良くなり、むくみがとれる。
- ★膝の負担が地上に比べ少ないため、幅広い年代の方におすすめ。



トランポリンがない方は
こちらのエクササイズが
おすすめ!

◎ランジ

写真のように、足の膝を交互に前に出す動きを30秒やり、30秒休む×3セットを行う。

プロフィール
兄・熊谷 隼



スポーツジムインストラクター。トランポリンや格闘技エクササイズなど、インストラクター歴10年。

中級編 円錐型プラネタリウム

展開図ダウンロード→



- 用意するもの
- 展開図
 - 黒い画用紙(A4)
 - 画びょう
 - はさみ
 - セロハンテープ or のり
 - ダンボール



手順

- 1 黒い画用紙に型紙を線が見えるように貼り付ける
- 2 型紙の黒い線に沿って切り取る(実線)
- 3 段ボールなどを下敷きにして、画びょうなどで穴を開ける
- 4 グレーの部分にのりをつけて写真のように貼りつける
- 5 部屋を真っ暗にして下からライトで照らす

上級編 12面体プラネタリウム

展開図ダウンロード→



- 用意するもの
- 展開図
 - 黒い画用紙(A4)
 - 画びょう
 - はさみ
 - セロハンテープ or のり
 - ダンボール



手順

- 1 黒い画用紙に型紙を線が見えるように貼り付ける
- 2 型紙の黒い線に沿って切り取る(実線)
- 3 点線(…)を谷折りにする
- 4 段ボールなどを下敷きにして、型紙に画びょうなどで穴を開ける
- 5 セロハンテープなどを使い立体に組み立てる
- 6 部屋を真っ暗にして下からライトで照らす

難しいけど頑張れ~

チャレンジした職員



事務局総務課 鈴木 琴美

プラネタリウムを作ってみた!

皆さんはおうち時間をどのように過ごしていますか?
おうち時間を楽しむため、器用な職員(自称)がプラネタリウム作り
に挑戦しました。そのうち3つの作り方を紹介したいと思います。
作り方は初級編、中級編、上級編の3つ! お子さんの年齢に合わせて
挑戦してみてください。
完成したら部屋を暗くして、ライトで照らしてみよう!

初級編 紙コッププラネタリウム

中級編 円錐型プラネタリウム

上級編 12面体プラネタリウム



初級編 紙コッププラネタリウム

- 用意するもの
- 紙コップ
 - 黒いビニールテープ
 - 黒い油性ペン
 - 画びょう



手順

- 1 紙コップの底を黒い油性ペンで塗りつぶす
- 2 紙コップの側面に黒いビニールテープを巻く
- 3 紙コップの底の部分に画びょうなどで穴を開ける
- 4 部屋を真っ暗にして下からライトで照らす

たくさん空けると綺麗になるよ

フラワーリースを作ってみた!

最近Instagramで話題のお部屋をおしゃれに演出する、フラワーリースの作り方や一輪挿しに挑戦しましたので、ご紹介いたします。



チャレンジした職員

芸術文化事業課
左から
中村 麻美
井上 桂
中原 園未



花のある暮らし

芸術文化事業課では、最近話題の「花のある暮らし」をテーマにしました。暮らしのなかにお花があると心が豊かになったり、心の余裕ができたり、幸せな気持ちにしてくれます。日常にお花を取り入れませんか。

華道家 長田華鳳さんのアトリエにお伺いしました。



池坊鳳秀流 2世家元 長田 華鳳 (藤沢市文化団体連合会会長)

長田さんにとってのお花とは

私にとってお花は潤いです。華道家としてどう花を美しくみせるか、仕事として向き合いがちですが、仕事から離れているときに色や香りから癒しをもらっています。一般的に「華道」はお堅いイメージがあると思いますが、まずは挑戦してほしいです。ご自宅にある器やグラスでぜひ活かしてみてください。

用意するもの

全て100円ショップで購入できます!

- 生花・園芸用ハサミ
- 15センチリース
- ワイヤー
- ※ グルーガン

あると便利だと思いました



花材

- 左から
- スターチス
 - クジャクヒバ
 - カスミ草
 - ミモザ



作り方

1

花を5センチ程度に切ってワイヤーで束ねます。

2

1の束をさらにワイヤーでリースにくくりつけます。



やってみた感想

リースは初心者でも簡単に作ることができて、とても満足しています。

生花でつくったのですが、そのままドライフラワーとして飾ることができますので、長く楽しめます! 一輪挿しの花器は100円ショップで売っていたものを使用しました。

どなたでも花のある暮らしを日常に取り入れることができます。ぜひ挑戦してみてください。



一輪挿しやってみた!

長田華鳳さんから花瓶の下に敷く物の色によっても雰囲気が変わると教えていただいたので、色画用紙を敷いて実験してみました!



- 1 空間をつくる** (1) 細長い花器は横に流すように活けます。(2) 小さめの花器は長さをだして挿してみましよう。
- 2 花の向きに気を付ける** 花が下を向かないように、茎の切り口が器の内側につくように入れましよう。
- 3 敷くものを工夫** ランチョンマットを敷くだけでワンランクアップします。



玄関: ネコヤナギ、クジャクヒバ、スイートピー、スターチス



客間(テーブル): コデマリ、バラ、ピンボンナム、カーネーション、ダリア、スイートピー、ドラセナ、サンデリアーナ、千両



茶室(床の間): ④ ハラン、ネコヤナギ
⑥ 啓翁桜(ケイオウザクラ)



庭: ツバキ



どんなものでも花が活けられることを教えてもらいました。

花瓶をわざわざ購入しなくても自宅にある酒瓶やグラスと100円のランチョンマットで気軽に活けることができます。



アトリエ前のデッキ: スタンドの背の高いものはランキュラス、スタンドの周り: マリーゴールド/右側赤とピンク: サイネリア 左の背の高い鉢植え: ドラセナ/後ろの植木: 銀香木(ギンコウボク)

春は新年度の始まりを感じるワクワクする季節ですね。暖かくなり、お出掛けが特に楽しい時期ですが、まだまだ気は抜けません。手洗いや消毒など感染対策を万全にして過ごしましょう。

前号に引き続き、今回もテイクアウト可能なお店を紹介します。今回ピックアップする片瀬江の島周辺には、地元民に愛される美味しいお店や隠れた名店がいっぱい！ おうちで美味しいものを食べてコロナ禍を乗り越えていきましょう♪

CafeGrandLine (カフェグランドライン)



(左) サバサンド……………450円(税込)
(右) ホットアップルパイ……………350円(税込)
サバサンド&ホットアップルパイ&ドリンクセット 1,000円(税込)

テイクアウト 11:00~21:00 (L.O.20:00)
★事前にTEL予約オススメ

住 藤沢市片瀬海岸1-9-8
ライオンズマンション片瀬海岸1F
☎0466-76-5232 休 木曜日



レモンの酸味がアクセントの サバサンド

こちらでは、日本人好みの味にアレンジされたトルコ名物「サバサンド」が楽しめます。

揚げ焼きで仕上げたサバは、まわりはサクッ! 中はふわっ! 脂ののったサバがとても美味しく、人参のピクルスと玉ねぎのレモン漬がアクセントになり、後味はさっぱりしています。骨は丁寧に処理されているので、お子さんでも食べやすいのも、うれしいポイントです!

店内ではパスタやカレー、デザートの種類も豊富に楽しめます。お料理の冷めない距離ならば、全メニューテイクアウトもできるので、ぜひご相談ください♪



韓国料理GOKAN(ゴカン)



(上) チーズタッカルビ……………1,980円(税込)
(下) デラックス弁当……………1,100円(税込)

テイクアウト 11:00~(L.O.19:00)

住 藤沢市片瀬海岸1-13-12 ☎0466-27-8801
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は営業)



お子さんや辛いのが苦手な方でも食べられる韓国料理

片瀬すばな通りにある、木目の壁に韓国でよくみかけるムクゲの白い絵とオレンジが基調の店構えが目印のGOKAN。

テイクアウトメニューは「デラックス弁当」をはじめ「サバのコチュジャン煮弁当」(600円・税込)等約10種類のお弁当。アラカルトメニューも「チーズタッカルビ」や「スパムとチーズのチヂミ」(1,080円・税込)・「石焼ピビンパ」(1,100円・税込)の他、店内メニューのテイクアウトも相談に乗ってもらえます。

人気No.1「デラックス弁当」には、左からトッポギ・ヤンニョムチキン・サムギョプサル・チヂミと4種類のおかずと副菜のナムルが一度に食べられるので、特に色々な種類を一度に楽しみたい女性にはポイントの高いお弁当ですね♪

コチュジャン等の調味料やスープの出汁は、中目黒(東京)にある本店・若狭(ビブルマンに3年連続掲載)での自家製を使用。辛さの調整も可能なので、幅広い年齢層で楽しんでもらえる韓国料理です。



江乃華 JAPAN RAMEN



パクチーのトッピング(+50円)もおすすめですよ♪

(左) 鯉つけそば(葱のせ)……………850円(税込)

(右) 水餃子5個……………550円(税込)

鯉のうま味たっぷり! ピリ辛もちもちのつけ麺を召し上がれ♪

江ノ島駅より徒歩1分。江乃華 JAPAN RAMENの醤油は神奈川県産の醤油蔵から直送の上醤油をベースに4種の醤油をブレンドし、数種類の出汁と合わせ熟成させています。国産の丸鶏、豚骨などを数時間かけて煮たスープと鹿児島産のサバ、高知の宗田鯉とムール貝などの出汁のWスープです。

「鯉つけそば」(葱のせ)はコシのある太麺に刻み玉ねぎたっぷり、酸味のあるピリ辛スープが良く絡む逸品。半熟の味玉やハーブチキンなど、トッピングが豊富なのも嬉しいポイント。お店おすすめの「水餃子」は大きくてもちもち! 口に頬張れば肉汁のうま味があふれ出ます。黒酢ベースの自家製ラー油をたっぷりかけてお召し上がりください♪

テイクアウト 11:00~21:00

※コロナの影響によりしばらくの間17時までの営業とさせていただきます

住 藤沢市片瀬海岸1-9-6
第二エースビル2F

☎0466-66-8210 休 木曜日



ウミノマチ



おススメは骨せんべいも入ったアジフライ弁当

「アジフライ」の赤いのぼりが目を引く「ウミノマチ」のおススメはアジフライ弁当! ふわふわで肉厚な身は旨味がギュッと詰まっており、カリカリの骨せんべいは新鮮なアジを使用しているからこそその美味しさです。

「ミックスフライ弁当」は、アジ・えび・いか・白身魚入り。とんかつソース、タルタルソース、カットレモンまで付いているので、いろいろな味が堪能できます。

アジなどは仕入れのサイズにより、半身~1尾になります。どんなサイズかお楽しみに♪

(左) アジフライ弁当……………800円(税込)
(右) ミックスフライ弁当……………1,000円(税込)
どちらも「味噌汁の素」付き ※お祝いは撮影の為に使用

テイクアウト 11:30~20:00 (L.O.18:00)

住 藤沢市片瀬海岸1-11-29
休 木曜日(水曜日不定休)



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

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

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

Zoom in
ふじさわ

片瀬江の島
周辺

テイクアウト 第3弾!
おうちで食べよう

STAY HOME

※掲載されている情報は2021年3月24日時点のものです。詳細は各店のHPをご確認ください。直接お店までお問い合わせください。

「腸活」と言う言葉を聞いたことがある方、多いのではないのでしょうか。最近、女性を中心に広まっている言葉で、「腸内環境をよくする活動」のことを指します。

では、「腸内環境をよくする」と何が良いのでしょうか。ヒトの腸内には約1,000種類、約100兆個の腸内細菌が棲んでいます。これらの腸内細菌が集まり生態系となって腸内に存在しています。そして、その様々な腸内細菌が棲んでいる状態を、お花畑（フローラ）に模して腸内フローラと呼びます。

近年、技術の進歩により今まで未知だった腸内細菌の働きが徐々にわかってきました。

腸内細菌とスポーツ

例えば、高血圧、肥満、アレルギー、うつ、更年期障害、発癌、花粉症、リウマチ、認知症等の多くの病気に関わっていることが分かってきています。

また腸内フローラは日々の食事や運動により改善できることから注目をされています。

サッカー元日本代表の鈴木啓太さんが代表を務めるAUBという会社は、日ごろから運動と食事に気を遣うアスリートの健康的な腸に棲む菌の種類や割合の傾向を研究し、ヒトの腸内の健康度合いは、「酪酸菌の多さ」と「菌の多様性（種類の豊富さ）」が重要な役割を果たすと報告しています。

コロナ禍で運動不足になりがちな今、ご自身の腸内細菌を分析してみると新たな発見ができるかもしれません。腸内細菌検査は病院でもご自宅でもできます。検査結果を見て、足りないところを改善させれば、スポーツでのパフォーマンスを上げられると思います。

【腸内細菌検査は、こんな方にオススメです】

✓健康に気を配っている方



✓腸活を頑張っている方



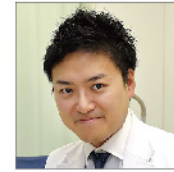
✓お腹の調子に不安の方



Doctor's Voice! 24

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 外科
副理事長 副院長
医療安全管理室副室長
鈴木紳祐 先生

トレーニングルーム活用術

フォームローラーで猫背予防ストレッチ

フォームローラーとは？

ストレッチやトレーニングを行うための直径15cm、長さ30cmくらいの筒状のエクササイズ用品です。体のコリを解消したり、関節の可動域を広げたりすることができます。



細長いタイプも
あります。

「パソコン猫背」や「スマホ猫背」という言葉を、耳にしたことはありますか？
パソコンやスマホを使っているときは、目線が下がり、身体より頭が前になる姿勢になりがちです。そのような姿勢で長時間過ごすことが習慣化されると、猫背の要因となります。
そこで今回は、フォームローラーを使って猫背を予防するストレッチをご紹介します！

フォームローラーの基本的な使い方

フォームローラーの上にほぐしたい体の部位を置き、圧力をかけながらローラーを前後に転がします。
(初めは20~30秒くらい、慣れてきたら30~60秒くらい)
負荷は、痛気持ちいい程度です。強く圧力をかけ過ぎないようにしましょう。

ストレッチをした後は、水分補給をしましょう！



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

猫背予防 ★背中のコリを解消しよう！

- 1 両膝を立て、横向きに置いたローラーの上に背中を乗せます。
- 2 頭の後ろで手を組み、肘を上へ向けます。
- 3 お尻を浮かせ、ローラーを前後に小さく転がします。
→肘を開いたり、肘を上へ向けて行うことで、ローラーのあたる位置を変えることができます。
→肩甲骨あたりから少しずつ腰の方へローラーの位置をずらします。

体の力を抜いて行いましょう。

細長いタイプのフォームローラーでも行えます。

すべては、ゲストの方々の満ち足りた移動時間のために。

HINO LIÉSSÉ 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

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

スイミングライフ 応援しています。

Swimming Life

水の中!!

(有)ルートワン

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

お問い合わせ 155-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

仲間と一緒に“楽しく”“安心して”活動するために

スポーツ安全保険 加入受付中!

小さな掛金 大きな補償

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険

4名以上のアマチュアの団体・グループで加入
スポーツ・文化・レクリエーション・ボランティア・地域活動など 様々な団体・グループ活動を補償

スポーツ安全協会 神奈川県支部
☎ 045-311-0653(代表)

詳しくはホームページをご確認ください
ご加入はインターネットからのお手続きが便利!

スポーツ安全協会 検索

令和2年12月作成 20-TC06953

児童クラブのおやつ時間

たんぽぽ児童クラブ

(小糸小学校区)

おやつ提供は、子どもたちのリクエストの声を取り入れながら、メニューを決めています。子どもたちからは、初めて食べてみて美味しかったおやつだと「また食べたいから出して!」とお願いに来てくれたり、カタログを前に「おやつメニューを考えている職員に「これが食べたいな」と伝えに来てくれたりします。

山本 俊輔 クラブ長



子どもたちが大好きなメニューは、「うどん」です。おかわりは最後の一本まで喜んで食べてくれます。買ったお菓子はいつでもどこでも同じ味ですが、手作りのおやつは作る人の味になります。その温かい味わいを子どもたちに届けられたらと思っています。おやつを食べた時の、自然な笑顔が生まれる瞬間を大事にしています。



(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。

児童クラブのおそび

ひまわり児童クラブ (湘南台小学校区)

「遊びはこれからも続きます」

クラブ長: 小野寺 靖子



児童クラブではこの一年、できるかぎりの感染対策をとりながら「これまでどおりの生活」を心がけてきました。そして、子どもたちは「これまでどおりの遊び」を通してたくましく成長しました。

外出自粛期間中は、遊びたいけれど人数が足りない日もありましたが、そんな時は全員に「一緒にやろうよ!」と声をかけていました。これまであまり関わりがなかった子ども同士が誘い合って遊ぶことで、学年や男女も関係のない「仲間」の輪が広がり、新しい遊びも増えました。



大きい段ボールで作ったお家ごっこや、人気ゲームをモチーフにオリジナルのゲーム盤も手作りしました。出席児童全員でドミノ倒しにも挑戦して時間を忘れて盛り上がりました。また、昔遊びのゴム段は「やってみると楽しい!」と女の子が夢中になっています。

どんな状況でも笑顔を絶やさない子どもたちと過ごし、これからも「児童クラブのおそび」を大切にしたいと思います。



令和3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ざいますので、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

くらしととどと 夢ある未来
私には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

Coca-Cola
BOTTLEERS JAPAN INC.

ほ とんどの子どもが1年生から練習を始めるけん玉。クラブでも日常的に取り組み、入所歓迎会やクラブまつりなどの行事に向けて練習しています。



け ん玉検定では、初めて大皿に乗った、初めて「とめけん※」ができたなど、その子の「初めて」の瞬間を見ることが出来ます。コツコツと練習をしている姿を見ているので、技が成功した時は、「やったー!」と子どもと一緒に喜んでいきます。

ま た、検定を受ける仲間の子に対して「がんばれ!」「おしい!」「できるよ!」など、応援や励ましの言葉が子どもたちから自然と出て来ます。励まし合い、認め合う子どもたち。仲間同士で競い、楽しみながらけん玉に取り組む様子に、キュンとする日々です。



※とめけん…玉を垂直に引き上げ、けん先を玉の穴に刺す技です。

児童クラブの
キュンとするおはなし
どろんこ児童クラブ(鶴洋小学校区)

**初めて
できました!**

クラブ長: 中澤 麻希子



「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。