

Fujisawa



# MIRAI.net

No. 34 TAKE FREE

2023 Summer

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



特集1

おむつ  
がとれたら

## プールデビュー

特集2

## 自由研究の ヒントを探そう! in 辻堂



## Contents

02 読者アンケート／みらぞうLINEスタンプリニューアル

04 **特集1** おむつ **プールデビュー**  
がとれたら

08 **特集2** 自由研究の **ヒントを探そう!** in 社堂

10 ZOOM in ふじさわ  
～湘南藤沢地方卸売市場～

12 Doctor's Voice!  
トレイルランニングの注意事項

13 トレーニングルーム活用術  
レッツ・水泳トレーニング!!

14 児童クラブのあそび  
虫よけアロマ  
～クローバー児童クラブ

15 児童クラブのキュンとするおはなし  
相手を思いやる心  
～はやぶさ児童クラブ

15 児童クラブのおやつ時間  
みんなで食べるとおいしい&たのしいね  
～なかよし児童クラブ

皆さまの声を  
お聞かせください!

Fujisawa

# MIRAI.net



### アンケートにご協力を

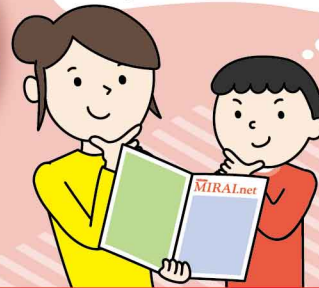
### お願いいたします!!

こんな特集をみてみたいな!



二次元コード

もっとこうした方が  
良いのに...



所要時間  
概ね2分



## みらぞう LINE スタンプリニューアル!



40種 120円



藤沢市 みらぞう で検索!

笑顔あふれる未来を  
応援します

この子の年齢で  
どんな教室を  
受けさせたらいいの？



# 子どもの教室・イベントは みらい財団におまかせ！



そんなお悩みを  
みらい財団が解決★  
今すぐこちらの  
サイトにアクセス！



公益財団法人  
藤沢市みらい創造財団

# 特集1

# おむつ プールデビュー がとれたら

夏が近づいてきたよ!



子どもに水遊びをさせたい、家族でプールに行きたいと考えている人もいるよね。みんな、おでがるに行くことができる市内のプールに遊びに行かない? でも、楽しい反面、水辺は怖いところでもあるから、ここでは注意すること、年齢別の練習方法や財団のプールで遊べる場所、イベントを紹介するよ!



## プール(水辺)で遊ぶ際に気をつけてほしいこと

### 子ども・大人 共通

- 準備体操を必ず行いましょう
- 日焼け対策(日焼け止めクリームや、ラッシュガードの着用)をしましょう
- プールの排水溝の近くで遊ばないようにしましょう
- 飛び込まないようにしましょう
- プールサイドを走らないようにしましょう
- 海や川で遊ぶ場合、水に入らなくてもライフジャケットを着用しましょう
- 万が一溺れてしまった際、絶対に泳がないようにしましょう(泳ぐと体力を消耗してしまう)  
泳がずに浮いて自分の呼吸を確保することを最優先にしましょう



### 子どもの皆さんへ

- 必ず大人と一緒に行動しましょう
- 溺れた人を発見した場合は自分では助けに行かず大人を呼ぼう
- 足が届かないエリアには自分では行かないようにしましょう
- 体に合った浮き具を着用しましょう



### 大人の皆さんへ

- 子どもと一緒に行動しましょう(出来れば1人で5人以上は見ない)
- アルコールを摂取しない
- 溺れた人を発見した場合、絶対に自分では助けに行かない(万が一助けに行く場合には、必ず浮き具を持って助けに行くこと)
- 水深が10センチでも子どもが溺れる可能性があります。足が着くところが絶対に安全ではないということを認識しておきましょう



# 1~3歳児程度

日常生活でオムツが完全に取れていない未就学児でも

## 財団のプールで遊べる場所

- ・屋外プールのプールサイド(秋葉台・八部のみ)
- ・秋葉台プールの噴水広場
- ・八部公園プールの簡易ビニールプール(家庭用)



この時点で

**顔付け(顔を3秒くらい水につける)**  
が出来れば **GOOD!!**



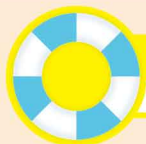
- 水中は息が吸えないことを伝えよう(意外と出来ると思っている子も多い)
- 鼻に水が入ることを嫌うため、「ん〜」と口を閉じて鼻から息を出す練習をしよう  
難しい場合は最後に「ん」がつくものを伸ばして言おう 例)ライオンーと伸ばす  
最初から潜ろうとしても出来ないの、まずは陸上で「んー」を伸ばす練習をしよう!
- アーム浮輪(腕につける浮輪)を使用して、プカプカ浮かんで、自分の思った通りに体を動かす練習をしよう  
(左右に動いたり回ったりetc...をする)

# 3~6歳児

日常生活で完全にオムツが取れている未就学児が

## 財団のプールで遊べる場所

- ・秋葉台屋外 50Mプール以外の全てのプール



この時点で

**バタ足**が出来れば **GOOD!!**



- 頭まで潜れるようにしよう  
頭のとっぺんまで水に浸かるように鼻から息を出しましょう
- けのびが出来るようにしよう  
手と足をまっすぐ伸ばし、頭が水面に出てこないように、腕の間に頭を入れましょう
- ビート板等を使用してラッコさんのような感じで、背浮きが出来るようにしよう  
耳が水面に出てしまうと沈みやすくなるので、耳が水の中に入っているのがポイント!
- ビート板を使用してバタ足の練習をしよう  
力いっぱいバタ足するのではなく、太鼓をたたくように力を抜いてリズム良く!! 膝の曲がりすぎは注意しよう

# 小学生

## 財団のプールで遊べる場所

- ・秋葉台屋外 50Mプール以外の全てのプール



この時点で

**面かぶり(息継ぎなし)クロール**  
が出来れば **GOOD!!**



- けのびの状態ではリズム良くバタ足を打ち、前に進めるようにしよう  
進みにくければ保護者が手を引っ張って、推進力をつけてあげよう
- 大きな丸(アンパンマンやドラえものの顔等)を描くように手を大きくゆっくりと回す
- 手が前で揃ってから次の手を回す。どんどん回すとリズムが合わなくなるので注意しよう

## みらい水泳大会

2023年8月28日(月)

八部公園プール

コーチ達が考えた種目をチーム対抗で競いあうプールで行う大運動会!

泳げなくても、水が苦手でも、まったく問題ありません。

夏休み最後の思い出を八部公園プールで作ろう!

- 対象** 市内在住在学の小学生
- 定員** 120人(予定)
- 参加費** 1,000円
- 申し込み** 本財団HPより  
期間: 7/1(土)~7/7(金)  
抽選: 7/9(日)



## キッズアクアスロン

2023年9月17日(日)

秋葉台公園プール  
流水プール⇒秋葉台公園園路

スイムとランに続けて挑戦するレース競技です。  
小学生が参加対象で、入賞者にはメダルを授与します。

- 対象** 小学生 (1・2年生の部 各30人  
3・4年生の部 合計90人  
5・6年生の部)
- 参加費** 2,000円
- 申し込み** 8月1日(火)から  
本財団HPにて先着順



# ベビースイムDay in 石名坂

2023年9月19日(火)

## 石名坂温水プール

年に一度のベビースイムDay!  
石名坂のプールは塩素を使用しないMIOXプールなので、肌の弱い赤ちゃんでも安心です。  
当日は浮具・遊具が使い放題! 写真動画撮影もOK!  
プールスタッフが着替えの手伝いや遊び相手も承ります。  
プールデビューはぜひ石名坂で!

※水あそび用のおむつ着用可

**対象** 6か月～6歳の未就学児とその保護者  
(保護者1人につき、お子様2人まで)

**参加費** プール入場料のみ  
(未就学児無料、大人300円)



## 2023 プール夏期カレンダー

遊泳時間	屋内プール	屋外プール
平日	9:30-20:00	9:30-17:00
土、日、祝日		9:30-18:00

※12:20-13:00までは休憩時間です

### 屋内プール

秋葉台公園プール

八部公園プール

石名坂温水プール

7月

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

8月

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

9月

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

【休館日】●:秋葉台公園プール休館 ●:八部公園プール休館 ●:石名坂温水プール休館

#### 秋葉台公園プール備考

8/1~4、8/15~18...カヌーDay  
8/2~8/30の水曜日...小学生トライアルコース  
8/8~11、8/22~25...飛び込み練習会  
9/17...秋葉台キッズアクアスロン

#### 八部公園プール備考

7/16...藤沢市八部公園『夏の救急フェア』  
8/28...みらい水泳大会in八部

#### 石名坂温水プール備考

9/19...ベビースイム

### 屋外プール

秋葉台公園プール

八部公園プール

7月

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

8月

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

9月

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

【休館日】●:秋葉台公園プール休館 ●:八部公園プール休館

特集2

# 自由研究の

# ヒントを探そう!

in 辻堂

もうすぐ待ちに待った夏休み! 旅行にプールに… 楽しい予定が盛りだくさん♪ でも忘れちゃいけないのが夏休みの宿題… 特に自由研究は後回しにしてしまいがちですね。

そこで、今回は行くだけで自由研究が完成しちゃおう! 辻堂の様々な施設をご紹介! みんなで辻堂へ自由研究のヒントを探しに行こう!



## ロボテラスって どんなところ?

ロボテラスはたくさんのロボットが展示されており、それらを体験することができる施設です。ロボットの数はなんと約90種類! 生活を手助けしてくれる様々なロボットが展示されています。

### 自由研究のヒント

プログラミングに挑戦してみよう

色々なロボットを体験してみよう

ロボテラス 1

## KUMIITA(クミータ)

世界初の対象年齢0歳(7か月)から始められるプログラミング教育ロボットです。光や音、絵、色、動作などの知育要素を盛り込んだ様々なパネルを使い、自然と遊び感覚でプログラミングを学ぶことができます。



## ARpedia(エーアールペディア)

AR技術と紙の本を組み合わせ、自分から勉強したくなる様々な仕掛けがいっぱい! 紙のテキストとタブレット画面が連動し、テキストにアイテムをかざすと恐竜が立ち上がるなど、臨場感のある学びが楽しめます。



自分で色を塗った恐竜のイラストが画面に登場!



## LOVOT(らぼっと)

かわいい表情や仕草に癒されるヒーリングロボット。50以上の様々なセンサーを搭載し、部屋の中を自由に動きます。触るとあたたかく、人の声や顔を覚えて甘える姿は、まるで本物の生き物みたい!



職員の方に「だっこして〜」と甘える姿も!

自分で充電をしに行っていました



公益財団法人湘南産業振興財団 ロボテラス

〒251-0041 藤沢市辻堂神台2-2-1 アイクロス湘南3階

TEL.0466-52-5622

[営業時間] 10:00~17:00 [定休日] 日曜・月曜・祝日・年末年始

※定期的な休館日以外にも臨時休館する場合がございますので、詳しくはHPをご覧ください。

臨時の貸切等でご入場いただけない場合がございますので予めご了承ください。

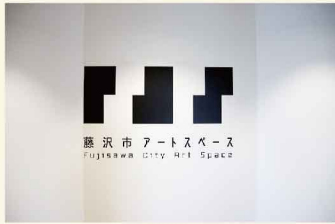
[入場料] 無料(小学生以下のお子様だけのご入場はご遠慮ください。)

ホームページ





## アートスペースって どんなところ?



「藤沢市アートスペース/愛称FAS(エファース)」は藤沢市の美術振興施設です。若手アーティストの創作活動に対する支援や様々な企画展、ワークショップ、講座などを開催。アートの新たな可能性を見出し、地域とのつながりを深めながら活動しています。



### 自由研究のヒント

展示をみてアートに触れてみよう

### 企画展Ⅰ あなたが眠りにつくところ 松下誠子/ジョイス・ラム

展示期間:6月17日(土)~8月27日(日)  
休館日:月曜 ※7/17(月・祝)は開館、7/18(火)休館

人が安心して眠ることができ、心許せる人がいるところはどこでしょう。この夏は、そうした視点から作品をつくる藤沢ゆかりのアーティスト2名を紹介。羽やめいぐるみ、映像を使った作品が見られます。親子でご来館いただき、自分の居場所について話し合ってみては。



松下誠子<security blanket - 初めての笑い> 2021年



ジョイス・ラム<新異家族> 2021年

### 企画展Ⅱ Artists in FAS 2023

滞在制作:7月4日(火)~10月14日(土)  
成果発表展:10月21日(土)~  
2024年1月14日(日)

全国公募で選ばれたアーティストが滞在制作を行い、その様子をどなたでも見学することができます。アーティストとの交流も可能で、何を作っているのかなど質問してもOK!

※撮影についてはアーティストに許可を取ってからの撮影をお願いします。滞在スケジュール等詳細はホームページをご覧ください。



AiF2022滞在制作の様子

#### 藤沢市アートスペース

〒251-0041 藤沢市辻堂神台2-2-2 ココテラス湘南6階  
TEL.0466-30-1816

【開館時間】10:00~19:00

【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、  
年末年始(12月28日~1月4日)  
※開館日や閉館時間は変更になる場合がございます。

【観覧料】原則無料  
※展覧会によって異なります



ホームページ

## 藤澤浮世絵館って どんなところ?

江戸時代、藤沢の地には東海道藤沢宿がおかれ、また時宗総本山清浄光寺(遊行寺)が立地し、信仰・行楽の地であった江の島や大山への参詣道の入口として、名所や伝説に根ざした多くの浮世絵が描かれました。ここ藤澤浮世絵館では、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鑑賞できます。



### 自由研究のヒント

藤沢の「今」「昔」を  
浮世絵で見よう

浮世絵すり体験をしてみよう

江戸時代から伝わる伝統的な文化である「すり絵」。藤澤浮世絵館では、小さなお子さんでも体験できるすり絵体験コーナーがあります。体験は無料で予約・持ち物不要のため気軽に伝統体験が味わえます。すり絵のもととなる版木は、50種類以上ありすべて職員の手作りだそう。中でもキュートなふじキュン♡柄はお子さんにも大人気!江戸時代から変わらない手法のすり絵を体験し、その仕組みを知ってから浮世絵館で様々な浮世絵を鑑賞してみるのもオススメ!



版木を選んで色をつけて...



ばれんを使って摺ると

あっという間に  
かわいいふじキュン♡  
が完成!



#### すり絵体験開催日

毎週日曜日

夏休み特別開催

8月9日(水)~12日(土)

いずれも午後1時~5時

#### 藤沢市藤澤浮世絵館

〒251-0041 藤沢市辻堂神台2-2-2 ココテラス湘南7階  
TEL.0466-33-0111

【開館時間】10:00~19:00(入館は18:30まで)  
【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

【入館料】無料

ホームページ



## 湘南藤沢地方卸売市場

湘南藤沢  
地方卸売市場関連棟に  
行ってきたよ～!

卸売市場と聞くと「業者が利用する市場ではないの?」と思いきや、湘南藤沢地方卸売市場関連棟は、プロの方はもちろんのこと、一般のお客様も利用できるんです! 新鮮な商品や市場でしか手に入らない商品にも出会うことができます。

今号の“ZOOM in ふじさわ”では市場のお店を大特集! 市場のプロ御用達の味に舌鼓を打ってみたいは?

### 湘南藤沢地方卸売市場

- 住所** 藤沢市稲荷520
- 営業時間** 6:00~13:00  
(営業時間は店舗により異なります。)
- 定休日** 水曜日・日曜日
- 駐車場** 大型無料駐車場を完備



<HP>



\*掲載されている情報は発行日時時点のものです。詳細は各店のHPやSNSをご覧ください。直接お店までお問い合わせください。

### 牛s湘南藤沢



湘南卸売市場内にあるリーズナブルな牛肉専門の洋食店。ハンバーグやステーキがメインだが、日替わりのメニューも提供しています。使用している牛肉は、全て国産品。地元の湘南和牛をはじめ宮崎牛や鹿児島黒牛などブランド牛も仕入れています。

人気のハンバーグは粗挽き肉でしっかりと下味がついており、お肉本来の味を楽しむことができます。安さを追求している為、店内の各所にセルフサービスが導入されているのも特徴の1つです。フードロス削減も掲げている当店、ご年配のお客様やお子さん連れなどで賑わっています。



<HP>



<Instagram>

### Shoko-Tei

「気候と風土がスパイスになる」そう語ってくれたのはShoko-Teiの(有)NORMA Shoko-Tei代表。

藤沢の風土で生ハムを手作りされています。店内では1階でお食事ができ、2階には生ハム作りの現場があります。吊るされた何十本もの豚の足は間近で見ると迫力満点!

海外では遊びに行くときに、自分の住んでいる地域のワインやサラミを手土産に持って行くそうです。

「お国自慢したいじゃないですか? これはうちの地域で作った生ハムだよって」店内のショーケースには藤沢産の豚を使用した生ハムやサラミがずらりと並び、その地域の農産物と掛け合わせた商品も開発。みなさんも自分の住んでいる地名が入った名産を手土産に、友達に会いに行ってみてはいかがでしょうか?



<HP>



<Instagram>

## 秋本食品

秋本の  
つけ物

藤沢の漬け物と言えば、秋本食品の漬け物！品揃えが豊富でこの時期にしか食べることができない貴重な商品があります。徳島県鳴門産のらっきょうはシャキシャキ食感がたまらなく、らっきょう嫌いがらっきょう好きになってしまいう大人気商品です。

店主はお客さんとのコミュニケーションを大切にしており、豊富な品揃えの中からおすすめの商品をどんどん紹介していただけます。旬の漬け物を求めて足を運んでみてはいかがでしょうか。



<HP>



<Instagram>

## キャトルフォイユ



世界各地のチーズやオリーブ、ドライフルーツなどを販売しているチーズ専門店。コンセプトは「チーズは食のパカンス」であり、キャトルフォイユのチーズを通して世界中を旅行しているようなそんな気持ちになれるお店です。

チーズを塊で仕入れ、販売しているすぐ横の加工場で切るため、香りや風味が落ちないのが特徴です。またいろいろなチーズを試食して、気に入ったものを買うことができます。



<HP>



<Instagram>

## 三栄食品

総合食品卸  
南三栄食品

「おいしい物は楽しく」をモットーに思わず手に取ってしまうような、「こだわりの商品や面白い商品」を取り扱っています。カラフルなラムネ、サイダーは種類が沢山あり子どもより大人がハマってしまいます。

ご当地ラーメンも色々あり迷ってしまいます。店内には1回100円のクジ引きがあり、これを楽しみに来店するお客さんもいます。

店主は、「ここは専門店の集まりです。他の店舗も同様で取り扱っている商品に対する知識は豊富」とのこと。また、お客さんとのうんちく話などのコミュニケーションが楽しいとおっしゃっていました。



<HP>

## 鮭のまつだ



「いろんな人に、生餌で養殖したマグロを食べてもらいたい」と語るのは、鮭のまつだの社長。三重県の養殖場と太いパイプを持ち、自然に近い状態で育ったマグロを仕入れることができるため、鮮度も味ももちろん抜群！築地・豊洲市場で長年培った目ききと技術で、良いマグロを一番美味しい状態で提供してくれるため、お店にはひっきりなしにマグロの柵を求めてお客さんが絶えません。今夜は鮭のまつだのマグロで、マグロ丼にしてみても？



<HP>



<Instagram>

# Doctor's Voice! ③①

## 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。



クローバーホスピタル  
病院長  
横浜市立大学医学部  
臨床准教授  
すずき ゆうぞう  
鈴木勇三 先生

# トレイルランニングの注意事項 ……………

トレイルランニング(トレラン)が流行っています。トレイルとは登山道や林道のような未舗装路のことで、そこを走るのがトレランです。レースも多数開催され、10km程度のショートから100km以上のウルトラまであります。かくいう私も月1レースを走るトレイルランナーです。トレランは大自然の中で行われるので、ひとたびトレイルに入ったらリスク管理は自己責任となります。無事にゴール出来るように知識と装備が必要です。

## ① けが

トレイルは滑りやすく凹凸もあり転倒し易く滑落も起こります。けがは足関節の捻挫や擦過傷が多いです。足関節が不安な方は事前にテーピングすると良いでしょう。傷を生じたら、飲料水で創部を洗浄し救急セットで処置します。絆創膏とテーピングテープは必携です。木の枝が頭部を直撃したり目に入ったりすることもあるので、帽子とサングラスも必要です。

## ② 低体温症と熱中症

山は標高が上がる毎に気温が低下し、風があるとさらに体感温度は下がります。雨や汗で濡れても体温は奪われます。低体温になると動けなくなり命の危険もあります。低体温症の予防には適切なレイヤリング(重ね着)が必要です。基本は3層のレイヤリングで、一番下に吸水発散性の高い肌着(ベースレイヤー)、次いで速乾性のTシャツ(ミッドレイヤー)、そして防水防風性・透湿性のあるレインウェア(アウターレイヤー)です。状況に応じてこまめに脱ぎ着して体温調節します。帽子、グローブ、ネックウォーマーも有効です。また、トレランは活動量が多く体温が上昇し大量の汗をかきます。水分と電解質の喪失が多く容易に熱中症を起こします。立ちくらみや足の攣りは熱中症の初期サインです。直ちに水分と塩分を摂り、熱くなった筋肉に水をかけて冷やすのも有効です。のどが渇く前にこまめに水分と電解質を摂取して発症予防することが大事です。

## ③ ハンガーノック

エネルギー欠乏すなわち低血糖です。これに陥ると山中で全く動けなくなってしまいます。体内に蓄えたエネルギー(グリコーゲン)はすぐに枯渇してしまうので、運動を続けるためには30～60分毎にエネルギーを補給する必要があります。即効性の携帯食を摂取しても血糖値が上がるまでに30分程度かかります。十分量のエネルギー(携帯食)、水分、電解質を持参することが必須です。

トレランは自然と一体化するスポーツです。十分な準備と装備をして、トレイルを満喫しましょう!

### スポーツ安全保険

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	2023年4月1日～2024年3月31日 (申込受付は2023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。

※ご加入の手続きはインターネットから

**スポあんネット**  
パソコン・スマホで  
だれでも、かんたん  
便利に使いやすい!

公益財団法人スポーツ安全協会

### 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

秋元高記念体育館、秋葉台文化体育館(以上スポンジ用品のみ)、八郎公園プール、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。

### 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

# レッツ・水泳トレーニング!!

トレーニングルーム活用術

夏になるとプールや海・川で泳ぐ機会が増えますよね。  
今回はそんな夏にピッタリな、初心者から本格派まで活用できる水泳のための陸上トレーニングをご紹介します!

水中で泳ぐことに加え、トレーニングルームやご自宅でもできるトレーニングを行うことで、水泳がググッと上手に! そして泳ぎが速くなります!  
この夏からぜひトレーニングも一緒に始めてみませんか?

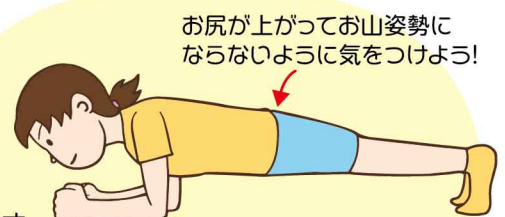
## お悩み別解決!

### トレーニング方法

#### 1 泳いているとき体が左右に大きく揺れてしまいます...

↳ 体幹を鍛える「プランク」をオススメします!

肩の真下に肘をつき腕がL字になるようにし、つま先を地面につけます。  
耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になるようにし、30秒キープからはじめてみましょう。

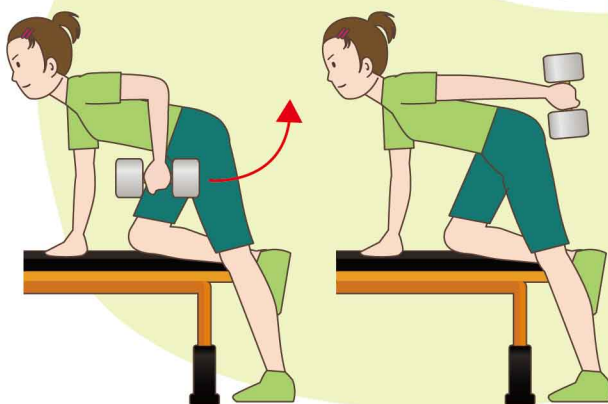


#### 2 タイムが伸び悩んでいます...

↳ 腕の後ろ側(上腕三頭筋)を鍛える「トライセプスキックバック」をオススメします!

をオススメします!

体を前傾にし、500mlのペットボトルやダンベルを持ちます。  
肘が90度になるように曲げた姿勢からスタートします。  
肘を支点にし、後ろに押し出すイメージで肘から下を動かします。  
無理のない重さや回数、セット数から始めましょう。  
上腕三頭筋を鍛えることで、ひとかきひとかきが力強くなり、タイム向上に繋がります。



#### 3 バタ足が弱くなってしまいます...

↳ 太ももの前側の筋肉を鍛える「レッグエクステンション」をオススメします!

シートに腰掛け足首がパットに当たるよう調節します。息を吐きながら膝を伸ばし、息を吸いながらゆっくりと戻します。無理のない重さや回数、セット数から始めましょう。

※背もたれの調整が必要なマシンの場合は回転軸と膝が同じ位置に来るように調整してください。



POINT

左右均等に鍛えるには、つま先を同じ向き・高さに揃えるのがポイント!

# 児童クラブのあそび

クローバー児童クラブ (鶴南小学校区)  
クラブ長: 柏崎 恵子

## 「虫よけアロマ」

暑い季節にも、楽しいあそびがたくさんありますが、みんなで涼やかな気分を味わおう～！とハッカ油を使った、虫よけアロマを作りました。

虫が嫌がるにおいなのですが、ハッカ油の香りをかいで、「ん～！チョコミントのにおいだ…！」とっとりするクローバーの子どもたち。ぜひ皆さんも作って玄関などに置いて楽しんでみてください。



### 用意するもの

- ★透明な容器(カップや瓶)
- ★保冷剤(解凍したもの)
- ★ハッカ油
- ★お好みの飾り  
(デコパーツ、プラントビーズ、貝殻など)
- ★水性カラーペン
- ★割り箸 ★はさみ



香りが減ってきたら、  
数滴ずつと  
長く楽しめます。



### 作り方

1 容器の内側に水性ペンで好きな色を塗る

ブルーやグリーンだと海のイメージ。  
色んなカラーで作ってみてください。

2 ①の容器に

保冷剤の中身を入れて、割り箸でかき混ぜる  
保冷剤に程よく色が付いたらOK。

3 ハッカ油を

数滴(3～5滴)たらして、さらにかき混ぜる

他にも、ゼラニウムやユーカリなどのアロマオイルも  
虫よけ効果があるようです。

4 飾りつけをする

デコパーツやプラントビーズは110円程度で購入可能  
です。外側に絵を描いてもステキに仕上がります。

※保冷剤やハッカ油(アロマオイル)などの扱いには注意が必要です

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/>

BOTTLERS JAPAN INC.

SUNTORY BEVERAGE SERVICE  
SUNTORY

学校用品・備品・  
オフィス用品のことなら ユザブun

有限会社  
ユザワ文具

〒252-0812 神奈川県藤沢市西俣野2657  
TEL 0466-81-0088 FAX 0466-81-0052  
Email yuzabun@cello.ocn.ne.jp

児童クラブの  
キュンとするおはなし  
はやぶさ児童クラブ(湘南台小学校区)

# 相手を 思いやる心

クラブ長: 長井 夕利子

**は** やぶさ児童クラブでは、外遊びの時間を多く作るようにしています。



**近** くの湘南台公園に行き、一輪車・サッカー・鬼ごっこなどで汗をかきながら思いっきり遊んでいます。

「時間だよ」と伝えると「分かった! あと1点入ったら勝敗がつくから待って!」など時間は守りつつも、遊びを中途半端に終わらせたくない気持ちが伝わってきます。



**あ** る時、一輪車を公園に持ってきた2年生の女の子が、兄と帰らなくてはいけなくなってしまった時のことです。「一輪車どうしよう」と女の子が言うと、2年の男の子が「おれが持って帰ってやるよ!」といった言葉に思いやりの心が伝わり**キュン**。



**ま** たクラブへの帰り道、「僕も持つのを手伝うよ」など他の子どもたちの思いやりに**キュン**としました。

## 児童クラブのおやつ時間

### なかよし児童クラブ

(俣野小学校区)  
クラブ長: 井上 美佳

おやつで大切にしているのは、できるだけ旬の食材を提供する、季節に適したメニュー選びをすることです。

旬の食材メニューでは、自分たちが育て収穫した野菜を調理し食べることも、子どもたちにとっては貴重な体験になっています。

育てた野菜でこんなメニューを作り食べました。



### お店屋さんおやつ 買い物おやつ

お楽しみという意味でのおやつでは、年に数回実施する**お店屋さんおやつ**があります。その際には、アルバイト募集の貼紙をしたり、おもちゃの金貨を使ったり…本物の買い物に近い体験と雰囲気を出します。その時々で運試しを準備して(例えばおみくじで大吉が出たら+30円買えるなど)楽しんでます。計算の苦手な子や1年生には「まだ〇円分買えるよ」と上級生が買い物のサポートしてくれる姿を見ると心があたたかくなります。



# 2023年 藤沢市みらい創造財団イベントカレンダー

凡例 色とマークについて



## 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  
☎ 0466-36-3988  
藤沢市辻堂2-8-31

### ▲少年の森

☎ 0466-48-7234  
FAX 0466-48-7249  
藤沢市打戻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

※事前申し込みが必要なものもあるため、ご了承ください。イベントの内容など詳細はそれぞれの施設にお問い合わせください。



1	★自習室16:00~22:00 ■ジュニア卓球教室 全5回 高学年 9:30~11:30 ●藤沢の魅力発見 ~トボロを歩いてパブリックアート散歩~ 9:30~12:00 ●神奈川県中学生ビーチバレー大会(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート) ◆ユナイテッドBCバスケットボールクリニック ◆秋葉台カヌーDay
2	★自習室 16:00~22:00 ■ジュニア卓球教室 全5回 高学年 9:30~11:30 ◆秋葉台カヌーDay ◆小学生トライアルコース
3	★自習室16:00~22:00 ■ジュニア卓球教室 全5回 高学年 10:00~11:30 ■つじりんパーク ~びーかぶー~ 10:00~11:30 ■学習応援 15:00~17:00 ◆秋葉台カヌーDay
4	★自習室 16:00~22:00 ■ジュニア卓球教室 全5回 高学年 9:30~11:30 ◆秋葉台カヌーDay
5	★自習室 16:00~22:00 ▲親子キャンプ ▲キャンプファイア 19:30~20:30 ●もったいないネット 9:00~9:45 ■夕涼み会 16:00~18:00 ●ビーチバレー湘南(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
6	★自習室 9:00~17:00 ●ビーチバレー湘南(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
7	★自習室 9:00~17:00 ■パソコン教室I 低学年プログラミング 9:30~11:30 ■ブルーカーボンと万華鏡作り 9:30~11:30/13:00~15:00
8	★自習室16:00~22:00 ★おやこあそびば 10:00~11:30 ■パソコン教室I 高学年プログラミング 9:30~11:30 ◆飛び込み練習会
9	★自習室 16:00~22:00 ■「パソコン教室II 低学年エコバックプリント 9:30~11:30 ◆飛び込み練習会 ◆小学生トライアルコース
10	★自習室 16:00~22:00 ■パソコン教室II 高学年エコバックプリント 9:30~11:30 ■学習応援 15:00~17:00 ◆飛び込み練習会
11	★自習室 16:00~22:00 ★親子にっこり講座(布ぞおり) ▲親子キャンプ ▲キャンプファイア 19:30~20:30 ■作って遊ぼう! SAKUSAKU 13:30~14:30 ●ビーチバレーボールジャパン(鶴沼海岸ビーチバレーコート) ◆飛び込み練習会 ◆車いすバスケットボール体験
12	★自習室 16:00~22:00 ▲親子キャンプ ●ビーチバレーボールジャパン(鶴沼海岸ビーチバレーコート)
13	★自習室 9:00~17:00 ▲親子キャンプ ●ビーチバレーボールジャパン(鶴沼海岸ビーチバレーコート)
14	★自習室 9:00~17:00
15	★自習室 16:00~22:00 ★やさしい手話レッスン① 10:00~12:00 ◆秋葉台カヌーDay
16	★自習室 16:00~22:00 ★やさしい手話レッスン② 10:00~12:00 ■つじせいキッチン 9:30~11:30 ■学習応援 Let's Sing 11:30~12:30 ●湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレーボール大会 ●秋葉台カヌーDay ◆小学生トライアルコース ◆第25回泳力認定進級テスト(秋葉台公園プール)
17	★自習室 16:00~22:00 ■学習応援 15:00~17:00 ●湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレーボール大会 ◆秋葉台カヌーDay
18	★自習室 16:00~22:00 ●子どもバレエレッスン① 9:30~11:30 ●湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレーボール大会 ◆秋葉台カヌーDay ◆小学生トライアルコース
19	★自習室 16:00~22:00 ▲親子キャンプ ■チョークアート 9:30~11:30/13:00~15:00 ◆秋葉台カヌーDay
20	★自習室 9:00~17:00 ▲木のおもちゃ作り 10:00~11:30 ◆秋葉台カヌーDay
21	◆第31回泳力認定進級テスト(秋葉台公園プール)
22	★自習室 16:00~22:00 ◆飛び込み練習会
23	★自習室 16:00~22:00 ★学習支援イベント ■青少年指導員 夏の仕事 9:30~11:30 ◆飛び込み練習会 ◆小学生トライアルコース
24	★自習室 16:00~22:00 ■学習応援 15:00~17:00 ◆飛び込み練習会
25	★自習室 16:00~22:00 ■子どもバレエレッスン② 9:30~11:30 ◆飛び込み練習会
26	★自習室 16:00~22:00 ▲親子キャンプ ●子どもオペラ『3匹のこぶた』(午前/午後 2回公演) 小ホール
27	★自習室 9:00~17:00 ▲キャンプファイア 19:00~20:00
28	★自習室 9:00~17:00 ▲みらい水泳大会 IN 八部
29	★自習室 16:00~22:00
30	★自習室 16:00~22:00 ◆小学生トライアルコース
31	★自習室 16:00~22:00



1	▲もりとかぜプレーパーク(当) 9:00~16:30
2	●もったいないネット 9:00~9:45 ■16mmアニメ上映会 10:30~11:30
3	▲季節の森さんぽ(当) 13:30~14:30
4	
5	
6	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
7	■つじりんパーク ~びーかぶー~ 10:30~11:30 ■学習応援 15:00~17:00
8	▲もりとかぜプレーパーク(当) 9:00~16:30
9	●オープンウォータースイミング (江の島東浜)
10	
11	◆ベビースイムDay (秋葉台公園プール)
12	
13	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30 ■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30
14	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00 ■学習応援 15:00~17:00 ●松竹大歌舞伎 藤沢公演 (昼/夜 2回公演) 大ホール
15	▲もりとかぜプレーパーク(当) 9:00~16:30
16	▲あそびスタジオ 10:00~11:40 ■ヤングスクエア ~藍染め~ 9:30~11:30
17	◆第15回秋葉台キッズアクアスロン
18	
19	★ベビースイムDay in 石名坂
20	■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30
21	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00 ■学習応援 15:00~17:00
22	▲もりとかぜプレーパーク(当) 9:00~16:30
23	■作って遊ぼう!! SAKUSAKU 10:30~11:30 ◆藤沢市民まつり(フリーマーケット)
24	▲サンデープレーパーク(当) 13:30~15:30
25	
26	★親子にっこり講座(体操)
27	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30 ■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30
28	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00 ■学習応援 15:00~17:00
29	▲もりとかぜプレーパーク(当) 9:00~16:30
30	★子ども体験クラブ 13:00~15:00

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/>