ながさわ つながる新聞
Vol.39
印刷・発行
ASA南生田

川崎地区決勝大会

南生田3度目V

第42回 やまゆり杯 小田急旗争奪 県家庭婦人バレーボール

県バレーボール協会・県ママさんバレーボール連盟・tvk・神奈川新聞社主催、小田急グループ特別協賛

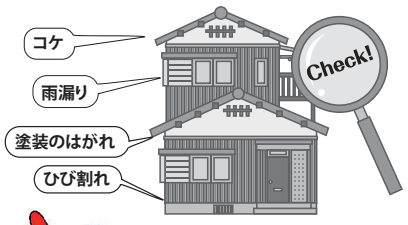
バレーボールのやまゆり杯・小田急旗争奪第42回県家庭婦人大会の川崎地区決勝大会が3日、川崎市宮前スポーツセンターで行われ、決勝で南生田が堰チームを2―1で下し、2年ぶり3度目の地区優勝を果たした。両チームは3月3、4日に藤沢市秋葉台文化体育館で行われる県決勝大会に出場する。

11地区最多の75チームが参加した同大会の決勝は昨年と同カード。第一セットを落とした南生田は「練習したことをコートに出し切って終わろう」と声を掛け合ったという。主将東尾は相手のレシーブ力や攻撃力の高さを認めた上で「拾い負けをせず、絶対に一位になるという強い気持ちが勝利につながった」と振り返った。

南生田のメンバーには地区優勝旗や記念メダルなどが贈られた＝写真。

神奈川県決勝大会では、優勝した鶴間台（大和）に残念ながら負けました。

［神奈川新聞］
かながわスポーツ
平成30年２月４日（日）
提供　ASA南生田

無料 外壁・屋根診断


コンシェルくん
多摩防犯協会・長沢商店会加盟店
株式会社 まごころ
〒214-0036　多摩区南生田4-17-2
0120-85-0556（まごころ）

長沢商店会

花の写真コンテスト

長沢商店会主催の「花の写真コンテスト」が今年も開催される。商店会のメイン通り「西長沢交差点から東長沢交差点」までに咲く「はなみずき」と「つつじ」が対象。

今年から期間中［＃長沢フォトコン］でInstagramに投稿するInstagram賞も新設された。

応募期間 2018 4/14（土）▶ 5/5（土）必着

展　示　5/6（日）～5/12（土）
会　場　長沢ひろば（HAC向かい）
表彰式　5/12（土）13:00～

最優秀賞　1点　5,000円（金券）
優秀賞　3点　2,000円（金券）
はなみずき賞　数点
スポンサー賞　数点
インスタグラム賞　数点

詳細➡https://www.nagasawa.space

おすすめの一冊

書く力
私たちはこうして文章を磨いた
池上 彰 ／ 竹内 政明著　朝日新聞出版

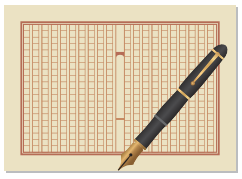
ついに夢の文章講座が実現!

わかりやすく切れ味のよい文章の第一人者・池上彰さんと、「読売新聞の一面を下から読ませる」当代一のコラムニスト・竹内政明さんが、個性的でありながら、多くの人に読んでもらえる文章の書き方について語り合う。

構成方法、テーマの決め方、文章に必要な「部品」の探し方、稚拙な表現からの脱出法、高度な毒舌活用術など、職人たちが自分たちの秘技を大公開。

明日から真似できそうな二人の共通の習慣から、高度な技術まで、惜しみなく披露しているので、作文が苦手な人から上級者まで楽しめる。

作文の魅力がわかり、どんどん文章が書きたくなる一冊。



・とにかく本を読みまくる
・とにかく文章を書きまくる
・そしてその書いた文章を削りまくる

がポイントなのだが（本当か…笑）、それ以外にも色々なヒントが隠されている。

■ご注文　778円（税込価格）
（当ASA地域限定お届け）
☎.044-976-0540 ASA南生田

住まいのことなら何でもご相談ください!!

春、新学期応援キャンペーン
18歳未満のお子様家庭限定
4月30日(月)まで
ご成約で進呈 ゲームソフト

（30万円以上の工事が有効）
創業60年　新築・リフォーム
高橋工務店
☎044-977-2348
川崎市住宅相談登録店/川崎市耐震改修施工店

140 ともに考え、ともにつくる 朝日新聞

朝日新聞は来年１月２５日の創刊１４０周年を記念して、企業理念の「ともに考え、ともにつくる」をキーワードに、「歴史」「文化事業」「スポーツ」など、さまざまな企画や事業を展開していきます。

国内で年間100万人が新たに診断され、2人に1人がかかる「がん」。治療法や医療技術が進化し、診断から長く生きる人が増えています。がんになってもそれまでの暮らしを続けることができる環境も少しずつ整ってきました。

［がんとともに］

患者さんがさらに生きやすい社会とは。最適な治療法はどう選べばいいのか。皆さんと一緒に考える企画「がんとともに」を始めます。インタビューのコーナーでは、がんを取り巻く状況を改善しようと尽くしてきた患者さんや医療スタッフらを随時、紹介します。

朝日新聞社は、がんとの共生社会をめざす「ネクストリボンプロジェクト」に、創刊140周年記念事業として取り組んでいます。

地域のお年寄りを守ろう!!⑨

はなまる元気塾
小田祥大

『はなまる元気塾流「健寿延伸術」の奥義を極めよ!』
フラつかない身体を手に入れよう①

「めまい」というと大袈裟に感じるかもかも知れないですが、立ち上がったときや方向転換をしたときや歩行時に「フラつき」を覚えることを、「めまい」として捉えます。
平衡感覚をつかさどる器官として
①視覚（眼・景色の動き）
②内耳（耳の中の三半規管など）
③脚腰（筋肉や関節など）
が挙げられます。
それらの器官から得た情報を脳が感じ取り、整理することで身体バランスを保つことができます。

↑写真1

↑写真2

テレビや映画の画像がやけにグラついたり、左右への速いスクロールが多かったりすると、見ていて気持ちよくないと思われた経験のある方は多いと思います。手ブレの酷いビデオ動画を見たときが正にこれです。
この不快感は、目に写っているものが不用意に上下左右に揺れると、①視覚性のめまいを起こしてしまうことに起因するものです。
これとは別に、立ち上がったときや、ちょっと振り返ったときに感じるフラつきは、目に映る画像がスクロールすることで①視覚性と、頭が動くことで②内耳性と、脚腰がしっかりしていないために③脚腰性のめまいが同時に発動して起こると考えます。
第七弾の「ちょいトレ」では、土台である下半身について触れましたが、今回は腰から上の上半身の動きに着目します。

①視覚性のめまいと②内耳性のめまいを起こさないためには、一点を見つめたまま身体を動かせるかどうか、これが課題となります。

☆やってみよう☆
椅子に背すじを伸ばして座った状態で、正面の一点を見つめたまま上半身を左右に捻ることができますか？（写真 1 写真 2）

注意点
・目だけでなく、顔を正面に向けたまま捻ります。
・手だけ動いていませんか?左右の方が交互に前後するように捻ります。

顔も動いています

腕だけ動いています

上手に行った際、上半身を捻るためにお腹や腰の筋肉が使われますが、もう一つ重要な首の筋肉（頭を横に捻る筋肉）も大活躍します。
初めは難しく感じる方も、練習していくと上手に行えるようになりますので、まずは「座ったまま顔を動かさずに上半身を捻る」この動きを習得しましょう。

鏡の前で自分の顔を見ながら行うと、上手に行えているかチェックし易いです。
出来る方は「お腹を引っ込めたまま息を止めないで」繰り返してみましょう。

平成30年の“干支”「戌」に ちなんで

1934（昭和9）年 生まれの不肖、今年は「戌年」の（還暦+12+12）“年男” 80ン歳!
1941（昭和16）年4月、国民学校1年生～戦後の学制改革で1947（昭和22）年、新制中学1年生!ご同輩は、みなさん記憶していると思います。
Ministry of Education「Let's learn English」（文部省・教科書）で 初めて英語に接し、たまたま“he his him”（彼は、彼の、彼を）を習っていたころ、1946（昭和21）年12月から始まったNHKラジオのクイズ番組「話の泉」、司会は明快な和田信賢 元アナウンサー、回答者には 山本嘉次郎・堀内敬三・徳川夢声・渡辺紳一郎・サトウハチローら当時の知識人、著名人らが名を連ねていました。
その放送で『ビクターの犬はメスかオスか?』が出題され、たしか堀内敬三さんが『オス』です。司会の和田さんが、それはどうしてと、たたみ掛けます。『レコードのラベルに“His master's voice”（彼の主人の声）とありますヨ。』司会の和田信賢さんは、すかさず『ご名答』!この「犬」が、川崎市バス「長沢団地停留所」前にウエルカム・マスコットとして“町のデンキヤ”さんに鎮座しています。
自分が「戌年」のせいか、ビクターの犬のマークには子どものころから愛着を持っていました。
「中原図書館・所蔵」の1998年3月発行『日本ビクター70年の歩み』～犬のマークとともに1927～を多摩図書館を通じて取り寄せてもらいました。

犬の名前　“ニッパー”について調べてみますと、ビクターマークの原画は1889（明治22）年にイギリスの画家フランシス・バラウドによって描かれたそうです。フランシスの兄マークヘンリー・バラウドは「ニッパー」と呼ぶ非常に賢いフォックス・テリアをかわいがっていましたが、彼が世を去ったため、彼の息子とともにニッパーをひきとりフランシスが育てました。あるとき、たまたま家にあった蓄音機で、前に吹き込まれていた兄の声を聞かせたところ、ニッパーはラッパ・スピーカーの前でけげんそうに耳を傾け、まるでなつかしい主人の声に聞き入っているようでした。そのニッパーの姿に心を打たれたフランシスは早速、筆をとって一枚の絵を描き上げ、「His Master's Voice」と タイトルを付けたのです。名前は人の足を噛もうとするからNipper!いたずらっ子だったようです。
円盤式蓄音機の発明者であるエミール・ベルリナーが、今は亡き飼い主の声を懐かしそうに聞いているニッパーの可憐な姿に感動し、この名画をそのまま『米国ビクタートーキングマシーン』の商標として1900年に登録しました。この会社は『日本ビクター』（現：JVCケンウッド）設立当時の親会社でした。そんなわけで1927（昭和2）年の日本ビクターの設立当初から商品に記されています。
ニッパー君のこの健気な姿が人びとの心を動かしたストーリーが一枚の絵となり、それが蓄音機の発明者を感動させ、企業のロゴになる。ビクターのロゴマークはいくもの物語が紡がれてできているのだと感じました。なお、このマークは日本ビクターが、北米ではRCAが使用し、RCAでは1991からニッパーのほかにチッパーと呼ばれる仔犬も加わっているそうです。

ながさわ魅力伝え隊　長谷川 武

長沢地域からJリーガーを！！
2歳から小学生までの少年・少女
新入団員募集中！

NPO法人　バオムフットボールクラブ

育成理念
「自分で考え、判断し、自分で行動できる子どもを育てる!!」
そのため、子どもたちの自立を心掛けていますので、チーム活動における引率やお当番等保護者様のお手伝いは一切ありません。

【コースについて】
一人ひとりが目的に合わせてサッカーに取り組む環境があります。
1・チームメンバー（土日も試合や練習があります。）
2・クリニックメンバー
（平日の練習がメイン。たまに練習試合もあります。）

【活動概要】
□練習場□　西長沢公園・長沢小学校 他
□活動日□　月曜・火曜・木曜　（チームメンバーは土日祝もあり）
キッズ　15:30～16:15（月曜日は行っていません）
キンダー　15:30～16:30
ジュニア　16:30～17:45
※引率をスタートします!!詳細はホームページで確認!!

TEL.080-1229-9623（前村代表）
http://baumsoccerclinic.com

つながる新聞の発行

情報募集!!

長沢地域の情報誌「つながる新聞」は、概ね月1回発行されています。
ASA南生田の発行・印刷・新聞折込が行われています。
希望者には、ASA南生田で配布しています。
また、情報など掲載希望の方は、ASA南生田にご連絡ください。　☎.044-**976-0540**