

ながさわ

つながる新聞

Vol.32

平瀬川長沢流域協議会

長沢小学校と連携して10年 「きれいにしようみんなの平瀬川」

長沢地域を流れる平瀬川で7月8日、平瀬川長沢流域協議会（岸井洋一会長）のメンバーと長沢小学校（米田正美校長）児童らによる生田高校下から聖マリアンナ入口まで約1kmの河川清掃活動が行われました。この学習活動も10年の節目を迎え、児童と教員・保護者を含め総勢180名が参加。はしごで川に下りるのを怖がっていた子どもたちも汗まみれ、泥まみれになつて川底にたまったゴミを集めました。

「4年生が平瀬川を題材に学習を進め、平瀬川を守る方々の活動や人柄にふれて10年になりますが、今後も地域との連携を伝統として続けて行きたいと思っています」と、米田正美校長先生。続いて、よい子のみなさんや各先生方の決意表明がありました。

またJAセレサ長沢の村上支店長はじめ若手職員から地元密着の温かいメッセージを披露。終わって近隣の岸井会長がオーナーの「梅林」で乾杯会！

同協議会会長の岸井洋一さんは「長沢小学校は、生活科・総合学習の研究推進校として、毎年盛夏に実施している平瀬川一級河川流域の清掃活動や、協議会が護岸工事までの一時的に川崎市から管理を委託されている河川用地にジャガイモやサツマイモの植



え付け・収穫にも歴代の校長先生はじめ各先生方と保護者、児童が積極的に協力してくれています。

この実体験が子どもたちにとって将来に向けて必ずや郷土愛と親水への情操を育んでくれるでしょう」と、挨拶されました。

当日の参加200人には、協議会会員による手作りのカレーが振る舞われました。

ゴミを拾うことも大切だけど、ゴミを捨てないことがもっと大切だと子どもたちに伝わったことでしょうか。

平瀬川長沢流域協議会
長谷川武



長沢長生会
2017.7.8 長沢諏訪社

長沢長生会 「社会奉仕の日」

長沢長生会（根本政夫会長）は、7月8日（土）朝方9時～10時半老人クラブの社会奉仕の一環として7月15日の諏訪社・天王様のお祝いをひかえて同メンバー24名で諏訪社・拝殿周りと境内の除草などの清掃を行いました。

根本会長は「ジリジリの盛夏にもかかわらず諏訪社は歴史的にもわれわれを見守ってくれている長沢の鎮守様ですので、皆さんそれぞれ自前のカマ・軍手を持ち寄って清々しく協力して、@45と袋×30の成果でした。

夏 てとて夏祭り 2017

こどもたちによるこどもたちのお祭り

◆日時 8月20日(日) 10:00～14:00
◆場所 コミュニカフェてとて

500円で「てとて小判」500両を両替。
小判で食べたり遊んだり。
そしてお店で働いてお給料もらえます。

- かき氷
- わたあめ
- ヨーヨーすくい
- ゲーム…他

— 多摩区南生田5-14-11 —

長沢商店会マップ
宝さがしゲーム抽選会

7月1日(土)
YouTubeライブ配信
応募総数 約100

特賞 携帯ゲーム当選!!
[バンバン] ちゃん8歳女の子

スポンサー賞 (ぬいぐるみ)
コマさん [神大好き] くん9歳男の子
ウィスパー [こうき] くん11歳男の子
ジバニャン [すずめ] ちゃん10歳女の子

参加賞
ASA南生田店に用意されていますので、応募された方は、お手数ですが、取りにお訪ねください!!
ASA南生田店 ☎.044-976-0540 [百合丘高校バス停前]

朝日新聞サービスアンカー
ASA南生田
MINAMIKUTA

気持ちの良い朝を
新聞とともに…

[つながる新聞 印刷・折込]
地域の皆さまと共に発展していくコミュニティーショップ

あなたの町の大工
高橋工務店

家族の笑顔
そして、絆

[つながる新聞 編集]

おすすめ!

はじめてのママカメラ
365日の撮り方辞典



発売:マイルスタッフ 発行:インプレス
著者:今井しのぶ
発売日:2017年7月13日
仕様:A5フルカラー176P
価格:1,500円(税別)

専業主婦からプロのフォトグラファーに転身!
専門用語を使わずに簡単な言葉で
写真の撮り方を教える
今井しのぶさんの初の著書
「はじめてのママカメラ365日の撮り方辞典」



川崎市在住のママフォトグラファーとしてご家族やキッズ撮影を主に活動中。子育てママ向けのフォトレッスンは1800名が受講。ママ目線で難しい言葉を使わず、子ども写真を可愛く素敵に残すコツなどを伝えている。地域を盛り上げるイベントなども開催。フォトマスター検定EX取得、CanonCPS会員、EOS学園オンライン実習講師など

おすすめポイント

ビギナー向け撮影ハンドブック
はじめての人にも分かりやすい簡単な言葉
ニューボーン baby から、料理、夜景と豊富な
年齢別、シーン別の撮影テクニックを紹介
ビフォーアフターでわかりやすく解説
フォトブック、写真整理術、レフ版なども紹介

この1冊があれば、カメラの取扱説明書を見るのが苦手で時間がないママでも大丈夫。

地域のお年寄りを守ろう!!⑤

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!』——腰を守る!①——

腰痛は大きく2つのタイプに分けられます。

①腰を丸めていると起こる腰痛 ②腰を反らしていると起こる腰痛

中には両方の人もいますが、今回は①の予防改善です。

①の予防改善方法は、「腰を丸めない」の一言で済んでしまいそうですが、日常生活の中で①を引き起こしやすいときはいつでしょうか?

座っているときに骨盤を立てることは前号まででも触れましたが、①を最も引き起こし易い動作の代表が「前かがみ」です。

日常生活の中で、前かがみになるのはどんなときでしょうか?

手や顔を洗うとき、テレビのリモコン取るとき、トイレの便座を開けるとき...etc...数え上げるとキリがありません。

どんな状況にあっても、前かがみになるときに心がけたいのが「腰を丸めない」ことです。

そのためには背すじを伸ばしたまま「骨盤から倒す」という意識を常に持つ必要があります。



立った姿勢からの前かがみの場合は、さらに「足を前後に開き、前脚の膝を緩めて、全体重を前脚に乗せる」ことが大切です。このとき、前脚はかなり踏ん張ります。前脚のつま先と膝の向きを合わせることも大事です。

普段無意識のうちにやってしまう「膝が伸びきった状態での前かがみ」は、楽な動きですが、筋肉ではなく腰に大きな負担を与えてしまいます。

普段、前かがみになる場面が多いということは、無意識にやっているとそれだけ腰を痛める機会が多いということです。逆を言えば、意識することで脚腰の筋肉が活躍できる機会も多いということです。

踏ん張るのは大変でも、しっかりと筋肉に頼って腰を守りましょう!

子ども新聞のある生活



夏休みからはじめてみませんか新聞を読む習慣



文部科学省の調査によると新聞を毎日読む子と読まないことでは、読む子の国語、算数の平均回答率が高いというデータがあります。
読むことで自然と学力がついてくるようです。

——夏休みからはじめてみませんか?

まず、新聞を全部読ませようとするのではなく、「新聞を好きになる」ところから始めてみませんか。



- POINT
- ・新聞が自然と目にふれる環境をつくる
- ・毎日開く習慣をつける
- ・記事について親子で会話を
- ・興味のある記事を探させる
- ・拾い読みもOK

夏休みの自由研究
新聞スクラップもおすすめ!!
(スクラップ用紙ASA南生田へ)

朝日小学生新聞

漢字にはふりがなが付いて低学年でも安心。習っていない漢字も自然と身につきます。

紙面は、バラエティーで、興味のある記事がきっとあります。

親子で一緒に愛読することで、家族の会話がはずみます。



活用ノートを使うことで、書く力、語彙、知識がさらに増えます。

「朝日小学生新聞」見本誌進呈
お気軽にお電話ください!! ☎.044-976-0540



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

「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です。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!!詳細ホームページで確認してください。

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

暑中お見舞い申し上げます



ながさわ魅力伝え隊
スタッフ一同