

わくわく

6

相模原市立東林ふれあいセンター

No.27 | 2024



あさのや

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

ベーカリーキッチン
ボナペティ

topics ||

- 特集記事「6月 は食育月間～健康づくり応援店～」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 6月以降のイベント紹介

健康づくり応援店とは？

皆さんは外食する時に、塩分や脂質など多く摂りすぎてはいませんか？「健康づくり応援店」とは、市民の皆さんが健康的な食生活を送れるよう、メニューに「栄養成分表示」の掲載や「健康や栄養に関する情報発信」をすることで、皆さんの健康づくりをサポートしているお店のことです。今回は健康づくり応援店に登録されているお店の中から、センター近隣のお店をご紹介します！



▲ 有限会社 あさのやおふいす 代表取締役 秋山 麻美

健康に気がついた取り組みがもっと広まってくれたらという思いから、薬膳弁当の販売や、スマートミール※三ツ星獲得店舗として情報発信もしています。また、自分の体や家族の将来について考える時期だからこそ、栄養バランスのとれた食事をとって食育に役立ててほしいと、マタニティフード協会の認定を受けた商品の販売も行っています。

※健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。



1 「食べて健康になる」お弁当屋 あさのや

【住所】相模原市南区東林間 4-38-9
 【営業時間】午前 10 時 30 分～午後 5 時
 ※午前 8 時 30 分より電話受付開始
 【電話番号】042-701-7969
 【定休日】日曜日・祝日



薬膳バランスBOX



行ってみよう使ってみよう相模原市の「食」の取り組み

相模原市では、一人ひとりが「食育」の意義や必要性を理解するとともに、家庭や学校、地域、その他の関係機関などが連携・協力し、より効果的に「食育」を推進しています。

■ さがみはら市民朝市

新鮮な野菜をはじめ、卵やパンなど「相模原市の美味しいもの」が集まっています。

【開催場所】
 第 1・3 日曜日 南区合同庁舎正面駐車場
 第 2・4 日曜日 市農協本店第一駐車場

【開催時間】
 4～9 月 午前 7 時～8 時
 10～3 月 午前 8 時～9 時



詳細はこちら



Food and Nutrition Education 6月は食育月間

6月は食育月間です。私たちにとって、「食」は日々欠かすことのできない大切なもの。相模原市では、健康で豊かな生活を送るために「食」に関する様々な取り組みが行われています。



ボナペティ
Bon Appétit
 (仏語「たくさんめしあがれ」)

▲ 有限会社 ボナペティ 店長 中田 昇汰

「パンが好きだけど健康面から控えなきゃいけない」といったお客様からの声を受けて誕生した低糖質パン。管理栄養士の井上祐子さん監修のもと、糖質を抑えるため、約3か月の試行錯誤の末に出来上がりました。土日限定で販売されており、毎週完売になるほどの人気商品！常連さんにいつまでも健康でいて欲しいという願いが込められています。



2 ベーカリーキッチン ボナペティ

【住所】相模原市南区東林間 3-19-7
 エクレール東林間 2 番館 1F
 【営業時間】午前 8 時～午後 6 時
 ※土・日曜日
 午前 7 時～午後 6 時
 【電話番号】042-741-0338
 【定休日】月曜日



低糖質パン

■ 大人の食生活相談

栄養士などによる食事・栄養の相談を、南保健センターなどで開催しています。(要予約制)

【開催場所】

- 南保健福祉センター会場
南保健センター
電話：042-701-7708
- 津久井保健センター会場
緑保健センター（津久井担当）
電話：042-780-1414
- ウェルネスさがみはら会場
中央保健センター
電話：042-769-8233
- 緑区合同庁舎会場
緑保健センター
電話：042-775-8816



詳細はこちら





申込受付中

食育講座 栄養成分表示を活用しよう!!

6/20 (木)
10:00 ~ 11:00

食生活をより良くするため、栄養成分表示を学び、生活に取り入れましょう。

- 対象** 18歳以上
参加費 無料 **定員** 20名(先着順)
持ち物 筆記用具
会場 1階 ふれあい交流室
講師 岡田 瑞葉 (相模原市健康増進課)



6/5 (水)から
事前受付

全10回

イスに座ってゆったり体操はつらつ教室

7/10・17・24・31
8/21・28、
9/4・11・18・25 各(水)
10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力向上トレーニングをしましょう。

- おおむね
対象 60歳以上 **参加費** 5,000円
定員 15名(先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会場 2階 多目的室
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/5 (水)から
事前受付

全10回

ヘルシーエクササイズ

7/10・17・24・31
8/21・28、
9/4・11・18・25 各(水)
13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム体操など、楽しく運動しましょう。

- おおむね
対象 60歳以上 **参加費** 7,000円
定員 20名(先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会場 2階 多目的室
講師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/20 (木)から
事前受付

夏の緑を楽しむ苔玉づくり

7/21 (日)
10:00 ~ 11:30

夏に最適なグリーンインテリア「苔玉」を作りませんか。

- ※画像はイメージです。
対象 18歳以上 **参加費** 2,000円
定員 15名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会場 1階 ふれあい交流室
講師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



7/5 (金)から
事前受付

ハンドメイド講座「ガラスでつくる夏のアートフレーム」

7/21 (日)
10:00 ~ 12:00

子ども、初心者でも大丈夫!簡単に素敵なガラス作品をつくろう!

- ※前年度開催の様子です。
対象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)
参加費 2,500円 **定員** 12名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会場 2階 工作室
講師 四方 享子 (グラスインザポケット)



7/5 (金)から
事前受付

星を見る会

8/9 (金)
19:00 ~ 20:00

大人も子どもも、いっしょに夏の星空を望遠鏡で楽しもう!

- 対象** どなたでも (中学生以下は保護者同伴)
参加費 無料
定員 15組 (先着順)
会場 東林ふれあいセンター
講師 星を見る会ボランティア

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合がございます。



No.3

社交ダンスサークル

レッツダンス相模

とっりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

普段は競技選手を教えていましたが、この東林ふれあいセンターができた際に高齢化社会に向け競技目的ではなく普通の方々が、健康管理の一環として社交ダンスを楽しめるように教えてもらえないかと地域の方から頼まれ始めました。現在は70～90歳程の方々と一緒に、日々楽しく踊っています。

活動内容

地域の年配の方の健康管理を第一に、社交ダンスを通して楽しく筋肉を鍛え「寝たきりにならないように」「ボケたりしないように」と思って続けています。サークルは踊るだけでなくお菓子などをつまみながら「元気だった？」というような交流することも大切だと思っています。みんな仲が良く、メンバーには現在89歳で、100歳まで踊って、120歳まで生きることを目標にしている方もいてみんなの目標になっています。

サークルは月4回活動しており、踊りの種類としては主にモダン系はタンゴやワルツ、スローフォックストロット、クイックステップ、ラテン系はルンバやチャチャチャ、サンバ、パソドブレを踊ります。ヴェニーズワルツ、ジャイブのように激しい踊りはもうみんな歳なので厳しいです…(笑)。

みんな人前で踊ることが大好きなので、毎年、他地区で教えているサークルと合同でハーモニーホール座間を借りて発表会的なことも企画しています。今年で発表会の開催は19年目になります。コロナ前は前日本チャンピオンを招いたりして大々的に開催していましたが、現在は同窓会のような雰囲気でも気あいあいと実施しています。

メンバーから読者の皆さまへ

関東や市大会などで優勝経験のある講師が、ダンス初心者の我々にも熱心に、個々に応じてできる範囲内でしっかりとダンスを楽しめるように教えてもらえます。教えてもらう方としてはすごくやりがいがあります。ただなんとなく運動してるだけではなく、「踊りを踊ってる」という感覚が楽しいです。ダンスステップなども正しく丁寧に手取り足取り、優しく教えてもらえるため、初心者でも全然問題ないです。

年配の方、男性、女性も、ぜひ一緒にダンスを楽しんでみませんか。



レッツダンス相模

【活動日程】 毎週日曜日(毎月4～5回) 13:00～14:30

【活動場所】 東林ふれあいセンター 他

6月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1 ● リフレッシュ ヨガ
2	3 ● 脳トレ体操	4 🎤 カラオケ	5 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	6 🎤 カラオケ	7 ● アートの時間 ● 骨から健康 になろう	8 ● リフレッシュ ヨガ
9	10 休所日	11 🎤 カラオケ	12 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	13 🎤 カラオケ	14 ● アートの時間 ● 健康太極拳	15 ● リフレッシュ ヨガ
16	17 ● 脳トレ体操	18 🎤 カラオケ	19 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	20 🎤 カラオケ ● 栄養成分 表示を 活用しよう	21 ● アートの時間	22 ● リフレッシュ ヨガ
23 ● 食育 おはなし会	24 ● 脳トレ体操	25 🎤 カラオケ	26 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	27 🎤 カラオケ ● 夜歩き会	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	29
30						

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス 🚆

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
 小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
 「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス 🚌

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



わくわく 2024 年 6 月号

2024 年 6 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住 所 : 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電 話 : 042-745-7660

F A X : 042-745-7661

H P : <https://www.torinofureaicenter.com/>

開館時間 : 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休 所 日 : 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
 年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

----- 指定管理者 ヤオキン商事株式会社 -----

公式ホームページはこちら ▶▶▶



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (Twitter)



Instagram