

# わくわく

# 6

相模原市立東林ふれあいセンター . . . . .

No.15 | 2023



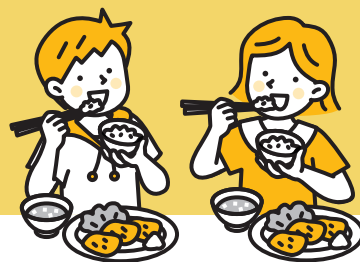
人生 100 年時代を  
わくわく  
しながら生きる

▲くぬぎこども食堂開催時の様子

## topics

- 特集記事「6月は食育月間～こども食堂の紹介～」
- 6月以降のイベント紹介

# 6月は食育月間



私たちは、日々「食べること」で健康を維持しています。ただ食べるだけではなく、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることが「食育」です。

## 食育の1つ、「共食」ってなんだろう？

「共食」とは、主に“誰かと一緒に食事をすること”です。しかし最近では、家庭の事情で「共食」ができない方が会話しながら食事することは、食事を楽しみながら心を豊かにするだけでなく、食生活に関する習慣やマナーなどを身に付けることができます。国内の研究でも、「共食」によって、“バランスよく、野菜や果物など多様な食品を食べる”、“食事の時間が規則正しく、生活のリズムが良い”などメリットが報告されています。

出典・引用 「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）、第3次相模原市食育推進計画（相模原市）

## センター周辺で、活動されている「子ども食堂」



くぬぎ子ども食堂

「子どもたちの応援団」をモットーに活動されている子ども食堂さんです。地域全体で子どもたちを見守っていくこと、子どもたちがホッとできる居場所づくりを目指し、開催しています。ママからシニアといった幅広い世代の方が和気あいあいとした雰囲気の中、お弁当作りをしています。お子さんや保護者さんたちも楽しそうな明るい

笑顔でした。現在はお持ち帰りのみとなりますが、愛情いっぱい、ボリューム満点のお弁当はとてもおいしそうです。



【開催日時】 毎月第3火曜日 16:30～16:50にお弁当配布【場所】南区相南1-10-10 東林公民館 2階 料理実習室【参加費】子ども100円、大人300円【申込など】事前予約制、先着40食



てらこや食堂ラッキーズ

「温かい食事と居場所を毎日、子どもたちに提供したい」という想いから始まったとのこと。平日毎日開催し、多くの子どもたちの居場所を提供されています。食事だけでなく、遊びたい子とは一緒に遊んだり、勉強がしたい子は宿題を見てあげる学習支援をしたりと、やりたいことを一緒に取り組みます。ボランティアには大学生

もいて、お兄さん、お姉さんは引張りだこ！また地域の方々から多くの支援を受け、地域で子どもたちを育てていくことを実践されています。



【開催日時】 毎週月～金曜日 16:30～19:00（祝日を除く）【場所】南区相模大野6-11-25 報徳二宮神社 札売所 2階【参加費】無料【申込など】事前登録制

※各子ども食堂の詳細については、下記のウェブサイト「相模原市子どもの居場所」にも掲載されていますので、ご確認ください。

相模原市内では、多くの「子ども食堂」が活動されています。ウェブサイト「相模原市子どもの居場所」では、市内の「子ども食堂」や「無料学習塾」など、地域住民が主体となって運営する子どもの居場所づくりを応援するための情報発信を行うサイトです。活動の紹介も掲載していますので、「子ども食堂」を利用したい方や応援したい方はぜひ、サイトを活用してみてください。

ウェブサイト「相模原市子どもの居場所」<https://www.sagami-portal.com/city/kodomo-ibasyo/>

ウェブサイトはこちら



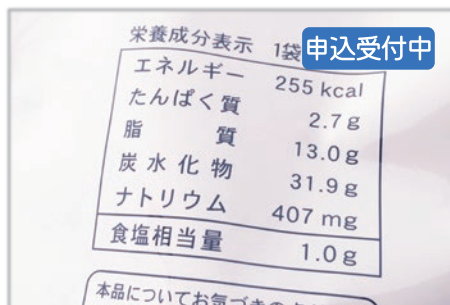


## 絵本でたのしむ 食育のおはなし

6/4・11・18 (日)  
15:00 ~ 16:00

食育にまつわる絵本の読み聞かせや、工作を親子で一緒に楽しもう。

- 対象** 3~5歳のお子さまと保護者
- 参加費** 無料
- 定員** 各15組 (先着順)
- 会場** 1階 ふれあい交流室
- 講師** 東林ふれあいセンター職員



## 食育講座 栄養成分表示を活用しよう!!

6/22 (木)  
13:00 ~ 14:00

食品に表示される栄養成分表示等の読み方や、活用方法を学びましょう。

- 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** 2階 多目的室
- 講師** 管理栄養士 井上加奈子



## イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

7/5・12・19・26、  
8/2・9・23・30、  
9/6・13・20・27 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** 6,000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



## ヘルシーエクササイズ

7/5・12・19・26、  
8/2・9・23・30、  
9/6・13・20・27 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** 8,400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



## 夏の緑を楽しむ苔玉作り

7/23 (日)  
10:00 ~ 12:00

夏に最適なグリーンインテリア「苔玉」を作りませんか。

- 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** 2階 工作室
- 講師** 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



## リフレッシュヨガ【8月】

8/5・19・26 各(土)  
【ステップアップ】 17:45 ~ 18:45  
【ビギナー】 19:00 ~ 20:00

夜の時間を充実させよう!  
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか♪

- 対象** 18歳以上 **参加費** 各2,100円
- 定員** 30名 (先着順)
- 持ち物** ヨガマット (無い方は貸出可)、運動しやすい服装
- 会場** 2階 多目的室
- 講師** 岡山 佐和子

※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。

※予告なく、講座の内容変更または開催延期・中止となる場合もございます。

## お申し込み・お問い合わせ

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17  
[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661

### 事前受付方法

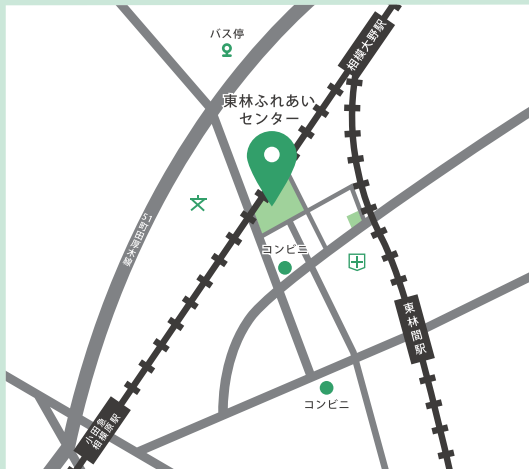
窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。

# 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
28	29	30	31	1  カラオケ ● 野菜を楽しみ、 もっと健康に!	2	3 ● リフレッシュ ヨガ
4 ● 食育 おはなし会	5 ● 脳トレ体操	6  カラオケ	7 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	8  カラオケ	9 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	10 ● リフレッシュ ヨガ
11 ● 食育 おはなし会	12 休所日	13  カラオケ	14 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	15  カラオケ	16 ● ちぎり絵	17 ● リフレッシュ ヨガ
18 ● 食育 おはなし会	19 ● 脳トレ体操	20  カラオケ	21 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	22  カラオケ ● 栄養成分表示 を活用しよう!!	23 ● ちぎり絵 ● 健康太極拳	24 ● リフレッシュ ヨガ
25 ● おはなし会	26 ● 脳トレ体操	27  カラオケ	28 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	29  カラオケ	30 ● ちぎり絵	1

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

わくわく 2023年6月号

2023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.torinfureaicenter.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  
 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!!



Twitter



Instagram