

わくわく

相模原市立東林ふれあいセンター

8

No.53 | 2026



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

▲ 東林ふれあいの森

topics ||

- 特集記事「東林ふれあいの森探検！ナニコレクイズ!?『ふしぎな生き物』大集合！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 8 月以降のイベント紹介

東林ふれあいの森探検！ナニコレクイズ！ 「ふしぎな生き物」大集合！

緑豊かな、つま自然の森の一部である東林ふれあいの森。一見、静かに見えるけれど、よく目を凝らして探すと、不思議な姿やスゴイ技(別の姿に擬態すること)を持った生き物たちがたくさんかくれています！写真を見て、ナニコレ？と興味を持っていただければうれしいです。

それぞれの名前を答えてみよう



Q1 日なたは苦手、ちょっと暗いところにいる。キノコっぽいが花が咲いている、ナニコレ？な珍しい生き物です。



Q2 腐付きの落花生にそっくりじゃないですか？ちょっと汚れているけど、黒いのは羽(！)の模様です。



Q3 広葉樹の葉っぱが枯れてちぢむと、こんな感じになりますよね。でも形が変だな…足も生えてるし。



Q7 いかに木木の枝！なのですが、正体がわがるとナニコレ？な虫の代表です。敵が近づくと風に揺れるようにユラユラ動いたりしちゃう演技派。



Q8 小さくひっそりと生えていて、でも緑の葉っぱがないのが不思議です。とても珍しい、絶滅危惧種なんです！もうすぐ花が咲きます。



Q9 クリの実が落ちて？色が地味ですが、イガイガも無いし。実はコレ、こう見えてきのこなんです。(地上のものは食べられません)



Q4 なにこのオシャレなもしましや！このつくりと色づきは美しいと思います。もちろん、アオムシには遠いのですが。



Q5 青々とした木の葉を折りたたんだところ、そんな感じに見えませんか？ほら、葉脈もちゃんとあるし。でもよく見ると、触角？足？



Q6 葉脈のような模様が枯れ葉っぽく、大きい葉が一部ボロっとなって、外側だけ残ったみたいですね。上下対称に見えるのは…2匹いる？！



Q10 背中にある大きな目玉は本当の目ではなく模様、眼状紋といひます。危険が迫ると体を曲げて目玉模様を強調し、敵をおどします。



Q11 ながーい毛をまとったヒトデのような姿、見られるのは夜です。花より実の方がよく知られています。(大ヒント！)



Q12 もし森でこれを見かけたら、絶対にさわらないでください！猛毒です。さわっただけでも皮膚がただれます。(2021年、2024年に東林ふれあいの森で発生)

「東林ふれあいの森を愛する会」について

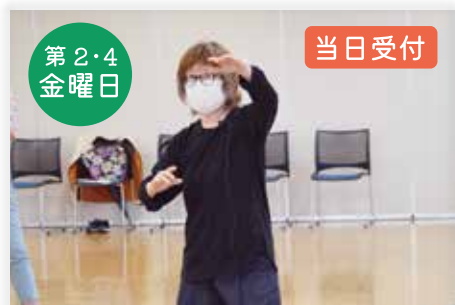
東林ふれあいの森は、住宅地の中に残る貴重な雑木林です。四季折々の草花や野鳥に出会うことができ、地域の皆さんに親しまれています。(東林ふれあいの森 場所…上鶴間8丁目18番、20番)
私たちは、この豊かな自然を守り育て、次の世代へ引き継ぐことを願って活動しています。毎月第2日曜日の午前9時30分から、森の手入れや散策路の整備などを行っています。(8月9日は休み)自然が好きな方、里山の保全活動に興味・関心のある方は、活動日にお気軽に会員へお声かけください。

文・写真 / 東林ふれあいの森を愛する会 連絡先 / E-mail: info.tourinfureainomori@gmail.com (沼田)

萌芽更新とは…

東林ふれあいの森では東の一区域を「萌芽更新区」に設定し、樹木の若返りの実験をしています。大きくなった木を伐採し、その切り株から生えた新しい芽を育てる方法が萌芽更新です。
2002年、萌芽更新のための最初の伐採を行いました。それから20年余りの間に、木々は大きく生長しました。
2026年現在、同じ区域を3分割して再度の萌芽更新を試みています。

④ 答え… 東林ふれあいの森を愛する会会員が推している、選りすぐりの「ナニコレ」？です
1. ケシラン 2. モンクロシャチホコ 3. シャチホコガ幼虫 4. シンジュサナ幼虫 5. ウンモンズメ 6. ケチバズメ (の文庫) 7. ナナフシモドキ 8. マヤラン 9. ツチグサ 10. アケビコノハ幼虫 11. カラスウリ花 12. カエンタケ



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳【8月】

8/14・28 各（金）
13：30～15：00

初めての方でも大丈夫！
気軽に太極拳を楽しみましょう。

対 象 おおむね 65 歳以上 参加費 各500円

定 員 20 名（先着順）

持ち物 運動しやすい服装

会 場 2 階 多目的室

講 師 三浦 さきえ



8/5（水）から
事前受付

ハーモニーを楽しもう 歌声ひろば

8/25（火）
10：00～11：30

呼吸法や発声法を交えながら、
なじみのある歌を合唱します。

対 象 18 歳以上

参加費 650 円

定 員 50 名（先着順）

会 場 1 階 ふれあい交流室

講 師 大沼 ケイ（あじさい大学講師）



8/5（水）から
事前受付

のびのびエアロビクス【9月】

9/4・18 各（金）
13：30～14：30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
運動をしっかりやりたい方、大歓迎！

対 象 18 歳以上 参加費 1,400円

定 員 15 名（先着順）

持ち物 運動しやすい服装

会 場 2 階 多目的室

講 師 Sawa



8/5（水）から
事前受付

スポーツトレーナーに学ぶ脳トレ 体操～認知症を予防しよう～

9/ 4（金）
10：00～11：00

FC 相模のトレーナーや選手と認知症
予防体操や棒サッカーをします。

対 象 おおむね 65 歳以上 参加費 無料

定 員 20 名（先着順）

持ち物 動きやすい服装

会 場 2 階 多目的室

講 師 FC 相模



8/20（木）から
事前受付

認知症サポーター養成講座

9/ 24（木）
10：00～11：30

正しい知識と理解を持ち、認知症の
方をサポートできるように学びます。

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 相模原市キャラバン・メイト



毎週
月曜日

当日受付

ふれあいサロン 脳トレと百歳体操

毎週月曜日（休所日を除く）
① 9：30～10：40
② 11：00～12：10

毎週の脳トレ体操と百歳体操で、
定期的に運動を行いましょう。

対 象 50 歳以上 参加費 無料

定 員 各回 30 名（先着順）

持ち物 動きやすい服装

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

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。 ※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。

※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。



No.29

< 太極拳 >

健康太極拳東林の会

とうりん倶楽部

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

2010年10月に東林ふれあいセンターで開催された坂本武敏師範による「初心者太極拳教室」が開催されました。その後、講習会参加者を中心に設立の準備を進め、あじさい大学OB・OGや近隣の太極拳愛好家が集まって2011年4月に「健康太極拳東林の会」を発足しました。今年で設立15周年になります。会の講師は、現在も坂本武敏師範に指導していただいています。

活動内容

毎月原則第1・3土曜日の午前9時半から11時半の時間帯に活動を行っています。太極拳の流派はいろいろありますが、東林の会で練習しているのは楊式太極拳の流れをくむ楊名時太極拳というものです。楊名時太極拳二十四式（太極拳の24種類の動作）と楊名時八段錦（8種類の気功動作）を中心に練習を重ねています。

楊名時太極拳はゆったりとした動作が中心になるため、スポーツが苦手な人や高齢者でも取り組むことができます。特別な器具や広い場所がなくても練習できるので、いつでも、どこでも、誰でも無理なく挑戦でき、生涯続けられることが大きな魅力のひとつです。足腰を安定させながら腕や体幹をゆっくり動かすため、全身の筋肉がまんべんなく鍛えられるので、継続することで姿勢やバランス感覚が良くなり、転倒防止にも繋がります。また、調身（姿勢を整える）、調息（呼吸を整える）、調心（心を整える）を意識して行うことにより心身のバランスを理想的な状態に保つことができ、健康増進に役立ちます。

メンバーから読者の皆様へ

本会のモットーは「ふれあいの輪（和）を大切に！」。楊名時太極拳を通じて、会員相互の心身の健康増進を図るとともに近隣地域の仲間の輪を広げ、お互いのふれあいを大切にして親睦を図る場とすることを目的に活動しています。

楊名時太極拳は、ゆっくりした動きと深い呼吸を組み合わせた誰でも始めやすい健康体操なので、体力に自信のない方でも無理なく取り組みます。気になった方は、ぜひ気軽に体験してみませんか？



健康太極拳東林の会

【活動日程】 毎月第1・3土曜日

【活動場所】 東林ふれあいセンター、林間公園

●入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)

8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 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● とうりんラボ	3 ● 脳トレと 百歳体操	4 ● カラオケ ● あみものの 時間	5 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	6 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	7 ● アートの時間 ● サッカー選手と 体を動かそう のびのび エアロビクス	8 ● リフレッシュヨガ
9 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	10 休所日	11 ● 山の日 カラオケ	12	13 ● カラオケ	14 ● アートの時間 ● 健康太極拳	15
16 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	17 ● 脳トレと 百歳体操	18 ● カラオケ ● あみものの 時間	19	20 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	21 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス ● 星を見る会	22 ● リフレッシュヨガ
23 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林おはなし会	24 ● 脳トレと百歳体操	25 ● カラオケ ● 歌声ひろば	26 ● はつらつ体操 ● シニア エクササイズ	27 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	28 ● アートの時間 ● 健康太極拳	29
30 ● おもちゃ・絵本 とりかえっこ	31 ● 脳トレと百歳体操					

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 2026 年 8 月号

2026 年 8 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 (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