



# ふれあい



あなたと地域を結ぶミニコミ誌

2016 秋号 No.125

## みんなの交流の場に『大崎ゆうゆうプラザ』



従来あった大崎シルバーセンターを建て替えて5/1にオープンした「大崎ゆうゆうプラザ」  
どんな風になったのか見学に行ってきました。外観も建物内もとてもきれいで明るい雰囲気。  
館長の宮地恵美子さんに案内していただきお話を伺ってきました。

☆ 高齢者に限らず、多世代が利用交流できる地域の憩いの場として開設された施設です。平常の1日の利用者は80～100名程度。

若い世代では「にこにこるーむ」(毎週月曜日0～2才児とお母さん対象)の催しがあり、終了後はホール(地域交流スペース)で高齢者とお茶を飲んだり話したり、出会いの場にもなっています。



・地域の皆さんと子ども達での「打ち水」にて

～こんな施設があります～

- ・レクリエーション室(体操やダンス・会議)
- ・スタジオ(カラオケや楽器演奏)
- ・コミュニティ室(趣味・会議)[現在27の様々なサークルが利用して活動しています。]
- ・地域交流スペース (誰でも自由に使えます。きれいで明るいリビングルームの様なスペース。麦茶のサービスもあるのでお弁当やおやつ持参で1日ゆっくり過ごすこともできます。本もいろいろあるので高齢者だけでなく子ども達も読みに来るそう。多世代がふれあえていいですね。)



- ※・浴室(水・金 12:00～16:00) 明るくきれいでのおんびり気持ちよく入れそうでした。
- ※・健康増進室(月～土 9:00～17:00) マッサージ器や家庭用電位治療器も利用できます。入浴後、ゆったりマッサージなんていうのもいいなと思いました。

※印の施設は60才以上の登録した方のみ利用できます。

トイレもとてもきれい!  
子ども用のかわいいソウさんの便器に感動!

施設内、どこもきれいで明るく快適でした。様々な人達が各々の過ごし方で自由に楽しめるのはとてもいいなと思いました。思えば気軽にいけそうな雰囲気でした。宮地さん、お忙しい中ありがとうございました。

(取材・編集 鈴木・中村)



〔所在地〕  
品川区大崎 2-7-13  
〔開館時間〕 9:00～21:30  
(日・祝 17:00まで)  
〔休館日〕 年末年始  
(12/29～1/3)  
〔問い合わせ先〕  
電話 03-5719-5322



# 日本科学未来館～科学は未来をどう変える？～

2001年に開館し、開館15年目の2016年4月にリニューアルした日本科学未来館（館長：毛利衛）に親子で行ってきました。1階には企画展示ゾーン、3・5階には常設展示ゾーンがあり、様々な科学技術を体験出来ます。

**企画展「The NINJA -忍者ってナンジャ!?-」** ※開催期間7月2日(土)～10月10日(月・祝)

「忍者」×「科学」×「修行」で“真実の忍者”を解き明かす！をテーマに、三重大学などの学術研究をふまえ、「心」「技」「体」3つのステージで修行体験しながら忍者の謎に迫ります。

## その1 体をきたえよ

音を立てずに歩く「忍び足」、跳躍力を鍛える「ヒマワリ跳び越え」、的に向かって「手裏剣打ち」など、忍者の修行が体験出来、五感を研ぎ澄ます方法も紹介されています。

## その2 技をきわめよ

忍者の道具や武器を展示するほか、忍者が任務を遂行するために身に付けていたとされる様々な技や知識を学べます。

## その3 心をみがけ

大切な場面で最大限の力を発揮するため、忍者はどんな状況下においても心をコントロールすることが必要でした。ここでは忍者がどのように「心」をコントロールしていたか、を実際に体験出来ます。

えいっ!



手裏剣は射撃するのではなく打つ!



任務を遂行するためには欠かせない  
道具の数々



ナンジャ大滝で身を清め、ポーズを  
決めると何かが起こる?

## 忍者認定!

全ての修行を終えると  
「忍者認定証」がもらえます。



科学的アプローチによって忍者の謎に迫り、様々な知識や知恵を楽しく学ぶことが出来ます。我が家の息子たちも東の間の忍者気分を味わって真剣な表情で修行していました。そのたくましさや工夫の数々は、日々の生活のヒントになるかも!? 科学の視点から見る「忍者」、是非皆さんも体験してみてください。

企画展「The NINJA -忍者ってナンジャ!?-」入場料 ⇒ 常設展も見られます

大人 (19歳以上) 1600円、中人 (小学生～18歳以下) 1000円  
中人 (土曜日) 900円、小人 (3歳～小学生未満) 500円

常設展 3F:「未来をつくる」、5F:「世界をさぐる」

3F ASIMO (アシモ) 実演

ヒューマノイドロボット「ASIMO (アシモ)」による実演コーナー。年々進化しているというその動きは、スピードがとても速く、見ている方々から歓声が上がっていました。



5F 【生命】ほくとみんなとそしてきみ

絵本の中に入り込んだような世界で、人間の脳のしくみや社会との関わり合いを学ぶことが出来ます。



科学コミュニケーター

日本科学未来館には来館者に科学の面白さを伝える約50人の「科学コミュニケーター」がいます。来館者との対話を通して、一般の方の疑問や期待を研究者に伝える役割も果たしています。

メールはどうやって送られて  
いるのかな…?



科学コミュニケーターの方に「インターネット物理モデル」でインターネットの仕組みについて教わり、興味津々

集める医療



お話を伺った、広報の曾山さん(左)と科学コミュニケーターの朝霧さん(右)

常設展入場料 大人(19歳以上)620円、18歳以下210円  
入館時間 10:00~17:00 ※入館券の購入は閉館30分前まで  
アクセス 新交通ゆりかもめ

「船の科学館駅」下車、徒歩5分  
「テレコムセンター駅」下車、徒歩4分  
りんかい線「東京テレポート駅」下車、徒歩15分

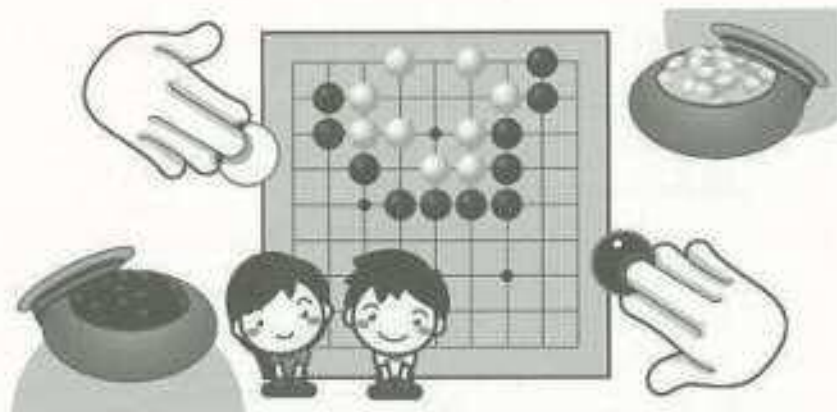
取材を終えて

企画展も常設展も、科学を身近に感じられる工夫が満載で、子どもも大人も楽しめる内容になっていました。様々な体験を通して「地球の未来」について考えてみてはいかがでしょうか?

(取材編集: 渡辺、齊藤、宮内)



# 囲碁で 脳トレ



品川区では、囲碁普及の活動が盛んです。年に2回の品川区こども囲碁大会をはじめ、6月にジュニア囲碁フェスタ、小学校内の放課後「すまいるスクール」では、全38校中31校で囲碁の時間が設けられており、子どもたちが囲碁にふれる機会を提供しています。その結果、2010年には囲碁の普及活動の功績に対して、日本棋院から全国で初めてとなる「日本棋院特別功労賞」が贈られました。さて、この『囲碁』にはどのような効用があるのでしょうか？

新馬場で囲碁クラブ「旧・東海道（日本棋院 北品川支部）」を主催している戸高正三さんにお話をうかがいました。

## ○●『脳に効く』囲碁○●

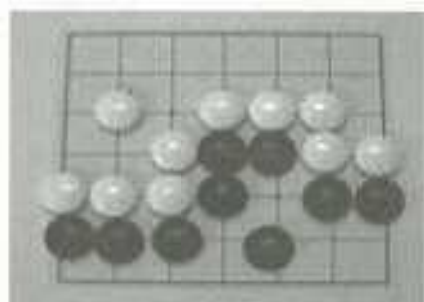
囲碁は集中力が身につく、創造力を育み、発想が豊かになる頭脳ゲームです。とくに、感覚的・形や空間等の認識・大局的視野での判断力を受け持つといわれる『右脳』を刺激し、ストレス解消や判断力を高める効果があるといわれています。さらに、前頭葉・前頭前野にも良い刺激を与えることがわかってきました。脳の総司令塔といわれる前頭前野は、ヤル気や挑戦・集中力・発明などの創造や記憶、人の気持ちを推測する働きだけでなく、キレることなく我慢する感情のコントロール、やってはいけない行動の抑制などの大切な働きを担っています。この働きこそ、囲碁の効用と合致するものです。

集中力	判断力	思考力	精神力
自らの思考で、好きなように打つゲームだから集中力が養える	対局中、場面が次から次へと変わり、そのたびに判断が必要	何手先も読むので、深い思考力が養える	対局内容が悪くなくても、戦い続け、打開を図りつづける気力と根性を養える
忍耐力	慈愛力	企画力	記憶力、応用力
どちらかが必ず負けるため、負けた悔しさを抑えて次の対局に向かう姿勢が養われる	負ける経験を積むことから、相手の負けを気遣う心が芽生える	棋力が上がると、戦うための作戦・手順・構想を考える	定石や手筋などを記憶し、それらを工夫応用する力を養える



## ○●囲碁クラブ「旧・東海道」の活動紹介○●

平成 25 年 6 月 1 日開所してお蔭様で 3 年が経過しました。個人約 15 名、グループで約 20 名、学生約 10 名、子ども約 40 名が囲碁を楽しんでいます。初めての方には、iPad の囲碁アプリや小さな碁盤を使って指導しています。また、品川区の囲碁大会等にも積極的に参加しています。囲碁は年齢関係なく楽しめますので、ご家族で始めてはいかがでしょうか？



←小さな碁盤（7路盤）から始めてルールを覚えます。9路盤、13路盤、と碁盤を徐々に大きくしていきます。19路盤で対局できるようになるまで丁寧に指導します。



優勝カップ獲得！



囲碁フェスタの様子

↑品川区囲碁フェスタ 2016 では、漫画「ヒカルの碁」を監修した女流棋士・ゆかり先生の入門囲碁教室や、区長杯選手権、棋力認定大会が行われました。たくさん子どもたちが参加し、当囲碁クラブからは区長杯 B、C クラスで優勝者がでました。

子どもでも、初心者でも、気軽に囲碁を始められ、楽しめるように、今後も頑張ります！

囲碁クラブ「旧・東海道」 （日本棋院 北品川支部）	
住所	品川区北品川 2-8-11 シャトー北品川 102 号
電話・FAX	03-6670-0969
携帯	080-8828-3506 戸高
営業時間	火・金：10:30～20:00 土・日・祝：10:30～19:00
定休日	毎月第 4 週の（月）、（火）
席数	14 面（28 人） 禁煙



囲碁って楽しいね！

<取材を終えて>子どもと一緒に囲碁を始めましたが、子どもの方が吸収が早い！囲碁の強さは年齢が関係ないことを実感しました。親子で真剣勝負もいいものです。取材・編集 望月

# 夏バテは忘れたころにやってくる?! それは秋バテです!



夏休み、夏のお出かけイベントが一段落し、いつもの日常生活が戻ってくる秋口になって疲れが出てきてしまったという経験ありませんか？大人も子どもも日常のペース、季節の変化に身体がついてゆけず、極端に疲れたり、普段は何でもないのに風邪を引いてしまい長引いてしまうこともあり要注意です。秋バテの対策として、主なポイントは3つ。これらを上手に取り入れて活動的な秋を迎える準備をしましょう。

## 秋バテの主な症状

- ・疲労、だるさ
- ・肩こり
- ・目の疲れ
- ・睡眠不足
- ・頭痛
- ・腰痛



## 1. 睡眠（静養）

いつもより少しだけ早く就寝したり、昼寝を効果的に取り入れて身体を自然治癒力を高めましょう。普段は昼寝をしない人でも、この機会にゆっくりと身体を休ませてみてください。

秋バテの疲れには、自律神経の乱れを整える為に質の良い睡眠、リラックス出来る環境に身を置くのが一番です。例えば、

- ヒーリングミュージックを聴く
- 好きなアロマを焚いてみる
- 好きな入浴剤を入れてゆったりお風呂に入る
- 睡眠の前に、ボディークリームを使って、マッサージやツボを押してみる
- ホットタオルを使って、首元や目元をほぐす



自律神経を整えるぬり絵もあり、自分に合うリラックス方法で、疲れを取ってみてはいかがでしょうか。

## 2. 栄養

ビタミンB1を多く含む食べ物、（鰻や豚肉、ニンニク、枝豆、蕎麦、玄米など）を食事にどんどん取り入れましょう。ビタミンB1は糖質を分解する酵素を助けてエネルギーに変えてくれます。一方、ビタミンB1が不足することで疲れやすくなったり、身体がむくんだりイライラしたりする原因にもなるので、こういう時期には特に注意してください。







甘酒にはビタミンB1、B2、B6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、システイン、アルギニン、グルタミンなどアミノ酸や大量のブドウ糖が含まれており、飲む点滴とも呼ばれています。しかも麹で作った甘酒にはアルコール分は含まれていないのでお子様もOK。しかもこの甘酒、家で簡単に作れるんですよ。

#### 米麹の甘酒

材料：乾燥米麹200g、米1合のお粥、水200cc

#### -作り方-

炊飯器で炊いたお粥を60度まで冷まして麹を投入、55～60度に保ちながら8～10時間で完成。ブレンダーでなめらかに。。。

#### ～柔らか食感のキウイフルーツの甘酒漬け～



1. キウイフルーツは皮をむきスライスします。
2. 容器にキウイフルーツと甘酒を入れて、蓋をして一晩漬け込みます。
3. 残った甘酒もそのままでも、薄めても飲めます。

### 3. 軽い運動

秋バテというのは、激しい温度変化に自律神経がやられ、体温の調整が出来なくなり起こるものです。つまり、自律神経のはたらきを整え、体温の調節がきちんとできるようにするのが良い、というわけですね。

睡眠をしっかり摂って栄養を蓄えたら、遊びがてらちょっと身体を動かすことも取り入れてみましょう。その他に、身体に負担のかからない程度に散歩をしてみましょう。

ウォーキングがなかなか続けられない人は、家事などの最中につま先立ちをするのもお勧めです。体の熱は筋肉によって生産されるので、毎日の行動の中で筋肉に負荷をかけるだけでも違います。

また30分の運動を、分割しても（10分×3回）、連続しても（30分×1回）、効果は同じといわれています。



#### 予防も忘れないで！

秋バテは、夏の間溜めてしまった自律神経の乱れやエアコンによる身体の冷え、夏の間溜めてしまった疲労やストレス、冷たい飲み物や食べ物の取り過ぎなどが原因とされています。とにかく夏本番の時期に体を冷やさないように気を付けて生活することが大切なのです。

#### —編集を終えて—

なんとなくだるさを感じていた秋口、体の不調にもちゃんと理由があったんですね。対処法を実践し、今年はみんなで元気いっぱいの秋を迎えましょう。温まるだけでなく栄養いっぱいの米麹の甘酒試してみたいと思いました。

編集 井上・磯田・水口・木村

# ☆大崎第二地域センター管内のお知らせ☆

## 【報告】区民まつり(大崎第二地区)



8月7日(日)に三木小学校で開催されました。当日は天候にも恵まれ、子どもから大人まで約1,000人の来場者がありました。ご当地マスコットキャラクターの戸越銀次郎や大崎一番太郎達も登場。大崎第二地区名物のウォーターライダーに、おいしい模擬店、子ども達によるアトラクションなど大いに盛り上がりました。



戸越銀次郎(左)と大崎一番太郎(右)

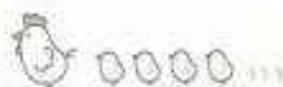
## 【報告】親子ラジオ体操会

7月21日(木)~29日(金)に、三木小学校・芳水小学校・大崎ニューシティー広場の会場で実施しました。早朝にもかかわらず、たくさんの方が参加しました。暑い日が続きますが、体調には気をつけて元気に過ごしましょう。



## 【予告】大崎幼稚園なかよしまつり

【日時】11月6日(日) 10時~13時半  
【場所】大崎幼稚園



子ども達が大好きなゲームやプラバン作り・手作りおもちゃや入園グッズが充実のバザーコーナー、フランクフルトややきそば等の食堂コーナーもあります。お友達を誘って、ぜひ遊びにきてください!

## 【予告】大崎第二地区運動会

【日時】10月23日(日) 10時~15時30分  
【場所】しながわ中央公園 ※雨天時は中止  
【主催】大崎第二地区委員会



紅白玉入れ、親子競技など、家族みんなで楽しめる運動会です。毎年恒例、豪華商品が当たる大抽選会も行います! ※詳細は、回覧・ポスター・ホームページなどでお知らせします。

地域コミュニティ誌『ふれあい』 2016年秋号 No.125 2016.9.20発行

事務局:大崎第二地域センター Tel:3492-2000

「ふれあい」は大崎第二地区の地域の方(大崎中・芳水小・三木小のPTAとOB)がボランティアで取材・編集している地域コミュニティ誌です。