



①姿勢

一輪車が動いていても、いつでも正しい姿勢がとれる事が大切。体の中心と一輪車の中心をそろえる練習をしましょう。



タイヤを軽く前後に回して両方のペダルが水平になるようにしましょう。ペダルに立ってみよう。目線はまっすぐ

ストーンと座ろう

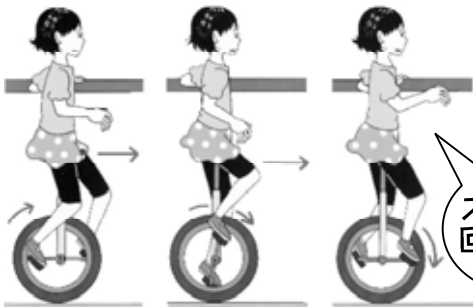
一輪車に乗ってみよう



小学校や児童センターで目にする一輪車「難しそ〜」と思っていませんか？実は、一輪車は運動神経の良し悪しや年齢性別を問わず、誰もが楽しめるのです。

さらに、バランス感覚などの身体面、そしてチャレンジ精神などの精神面が成長するスポーツです。今回、しながら一輪車協会会長の神代洋一（かじろよういち）先生に、一輪車の正しい乗り方をお聞きしました。お友だちと、またご家族で支え合いながら練習してみませんか？【武智・石川（裕）・佐藤・神尾・嶋村】

②つかまりながらバランスをとろう

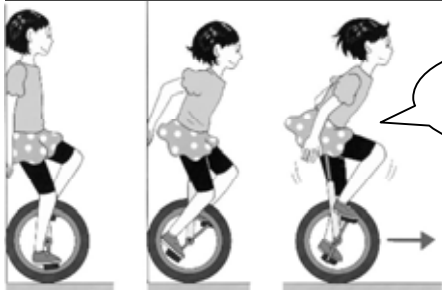


スッと回そう

上半身全体を前に進める感じで後ろの足を引き上げるように軽くペダルを回す。クランクが水平になるところが一番バランスがくずれやすいので、水平になるところまでスッと回します。

※クランク：ペダルがついているところ

③壁や手すりから手を離してみよう



おもいきってこぎだそう

- ①保有台数
- ②置場
- ③使用可能時間

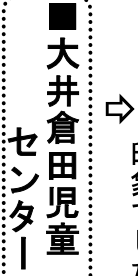
壁を手で押してからだを前に倒し、おもいきってこぎ出す

支える時は

サポートする人は力を抜いて、リラックスした状態で、練習する人の手やサドルを軽くささえあげましょう。



出典：「一輪車をはじめよう！」神代洋一著/汐文社
イラスト：下田麻美



一本橋児童センター
2階の部屋の棚にしまっており、サイズも様々あって、小さい子から大きい子まで楽しめそうです。



大井倉田児童センター
ホールに置いてあり、広々としても簡単に遊べそうな印象でした。



児童センターでは、小学生は自由に、幼児は保護者付き添いのものもいつでも練習できます。

滝王子児童センター
3階の廊下に置いてあります。廊下には手すりがついていて、練習しやすいそうです。

一輪車に乗れる場所

伊藤学園
①28台
②アリーナ棟脇
③休み時間・すまいるスクール

大井第一小
①21台内10台は3月に新規購入
②ポール倉庫・プール昇降口
③休み時間・すまいるスクール
校庭開放

山中小
①30台
②ランチルーム前通路
放送室横通路
③休み時間・すまいるスクール
校庭開放

UNICYCLE CLUB FUJIMIDAI (ユニサイクルクラブ富士見台)

品川区を中心に活動している一輪車クラブUCFを紹介します。幼児から大人まで50名以上の会員が一輪車の技術を生かした演技、トラックレース、マラソンなどに取り組んでいます。UCFは子どもと青少年が一輪車を通し、年齢を越えた仲間と競い励まし合いながら地域の中で育ち合い、自己実現する事を応援しています。興味のある方は体験してみたいはかがでしょうか？
連絡先 UCFホームページ <http://unif.a.la9.jp/>



見つけた!まちのプロフェッショナル

今回は
グルメ編!

鳥と卵の間屋・大井町鳥安商店

滝王子通りの大井警察署の斜め向かいにあります。以前は池上通りのTopの向かいにあったそうです。

創業昭和44年で平成5年より現在の場所で営業しています。

こだわりは、地養鶏と卵です。卵

は茨城県産「奥久慈卵(おくくじらん)」といい、一度食べたらやみつきです。ひと味違う卵、ぜひご賞味を!!

焼き鳥と唐揚げ(手羽元)は、出来立てが味わえます。その場で焼いてくれる焼き鳥はタレ、塩選べます。



「ごまドレッシング」は、神戸から取り寄せの逸品!!

お店としての営業は、ほとんどが卸し。定休日はなく、午前中は配達メインです。店は朝早くから19時頃まで営業しています。

歴史ある大井町鳥安商店さん。取材中も何人もお客様が来店し、楽しくやり取りされていました。取材陣もご主人の気さくな人柄にひかれ、また足を運びたいくなるような心地良いお店でした。

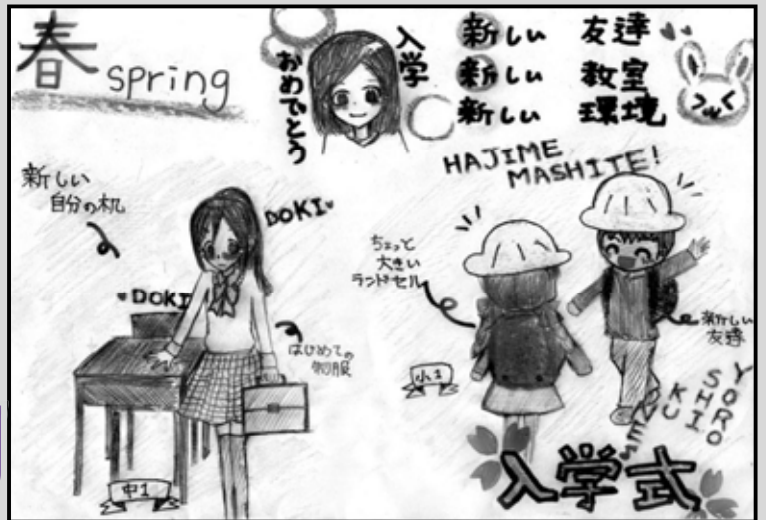
【長谷川・高柳】



鳥は地養鶏で、漢方で育てるそうですよ!



みपीーさん(12歳)の「新学期慣れたかなあ〜」



春の、期待で胸ふくらむ感じがよく出ている明るいイラストですね! カラーで掲載できないのが残念。(ホームページ上ではカラーで見られます。)文字なしにも挑戦してみよう!

イラスト

さすが女の子☆21色から選べるメーカーもあるそうです。

みきちちゃん 「もうきめてあるからせんせい 「はやっ!」

ゆきちゃん 「あたし、ピンク」

せんせい 「かわいいよね、そのいろ」

みきちちゃん 「あたしは、ちやいろ」

せんせい 「しぶいっ! あれ、みきちちゃんはどうちえんあと一ねんあるよ?」

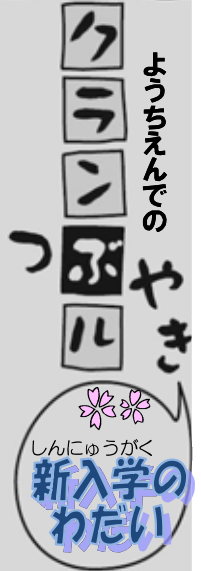
れんくん 「ランドセル、なにいろ?」

せんせい 「ぼく、くろ」

ともくん 「いいなあ〜」

せんせい 「ぼく、ネイビー」

「おしやれ〜」



イラスト、つぶやきの投稿は大井第二地域センターまで

意外と知らない
身近な施設を直撃!

知ってたつもり?!

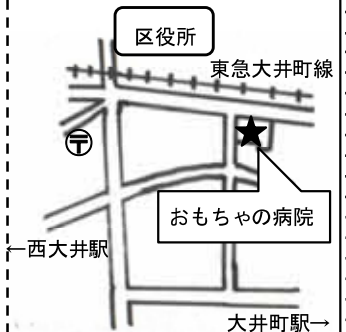


第3回 「おもちゃの病院」

みなさんは区役所通りに「おもちゃの病院」があるのをご存知ですか?

この施設では9名のボランティアの方が、これまで培ってきた技術と知識を使い、動かなくなったりおもちゃを「治して」再び使えるようにしてくれます。

現場にお邪魔して、お話を伺ってきました。



Q どんな種類のおもちゃを治療してくださるのですか?

A どんなおもちゃでも治します。プラレール、電子楽器、ぬいぐるみなどが多いです。

Q よくある治療例は?



A ぬいぐるみの治療で本体の中に機械(電池などで動かす)が入っているのは、なるべく目立たない所を切った中の機械を取り出します。ボランテアは男性ばかりなので、切った所を縫う作業が大変なのです。中の機械は治し、切った所をお母さんに縫うことをお願いする場合があります。

Q 来院される方にお願いはありますか?

A 動かなくなったおもちゃを持って来る時は親子でいらしてください。

説明書などがあればボランティアが治療しやすいですね。壊れてしまった部品も捨てずに全部持って来てください。

Q おもちゃを長く大切に使うコツは?



詳しくは区のホームページに載せています。【山口・レイアウト檜山】

開院日時 土曜日午後1時~3時半
(月1回程度休診日があります)
大井1-14-1 大井1丁目共同ビル
品川区消費者センター内