発見！まちのグルメ

コーヒー・クレープ・ジェラート

Cafe F（カフェ エフ）

大井中央公園から三ツ又交差点に向かう道に黒い外観に赤いひさしの素敵なカフェを見つけました。店名は「Cafe F」。大きな窓を覗いてみると可愛らしい絵で彩られたメニューに目を惹かれ取材してきました！

迎えてくれたのは娘の小野寺由恵（おのでら よしえ）さん。2003 年にバイクが趣味のお母様がオープンし、本格的なサイフォンでおとすコーヒーが人気のお店でした。2022 年 7 月のリニューアルオープンから娘の由恵さんも加わり、豆にこだわったコーヒーと軽食をリーズナブルな値段でいただけます。

一番のオススメはクレープ。保育士だった由恵さんの「お子様からお年寄りまで、安心安全なものを提供したい」という想いからソースは手作り、生クリームも動物性を使用、油は使わず全てバターで作られています。サイズもミニサイズからあり、カスタマイズもできるので自分だけのお好みの一つが作れるかも？！　おかずクレープも密かな人気！　ジェラートやトーストサンドイッチ、夏は自家製シロップのかき氷もいただけます。

テラス席が 4 席、店内には 16 席あり、Wi-Fi や親子連れでも過ごしやすいように絵本コーナーも用意されています。テイクアウトできるメニューもあり事前に電話で取りに行く時間を伝えて予約することもできます。

公園の寄り道や駅からの帰り道に美味しいクレープとコーヒーでひと休憩はいかがでしょうか。

【堀田・田子】

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

《Cafe F》 大井 1-43-2
電話/03-3774-7741
営業時間/10:00～18:00
定休日/火、第 1・3 月曜日
公式 Instagram/cafe_f_

イラストクランブルつぶやき

『山登り』
くり　山中小４年

大変だけど楽しそう！そんな山登りの素晴らしさが伝わってきますね^^ 山もしっかりと遠近感があり、2000m級の高い山という説得力があります。杖を持つ手が開いてしまっているのが惜しい！　自分の手をよく観察しながら描いてみよう。

TAEのヒント

保育園の先生：はーい、外遊びから帰ったら、手を洗って麦茶を飲みましょうねぇ。
園児たち：はーい！
…麦茶のコップを渡すと…
園児A：わーい、ありがと(^o^)
園児B：ジュースがいいなぁ(>.<)
園児C：いつもすみません(-_-)
先生：Cちゃんは2歳なのに、いつも丁寧ねぇ～（笑）
★☆★☆★☆★☆★☆★☆★
家でのお父さんは、お母さんに「いつもすみません」って言ってるのかな（笑）
【高木】

子どもたちの反応は？

わ！しながわ

わ！しなが輪 第２５回

地域の方を紹介するコーナー。次の方を紹介して頂き『地域の輪』をつなげていきます。

星野（ほしの） 伸久（のぶひさ）さん

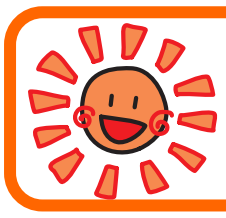
ホシノ花店の星野伸久さんは大井町で生れ育ち学校卒業後、1936 年創業の花屋を継がれた3代目ご主人です。毎日大田市場から仕入れた花を手入れし、お店に来るお客さんと交流し、近隣に配達もしています。

他のお花屋さんにない商品が上履きや体操着などの学校用品。これらは元々は大井第一小、山中小、伊藤学園前の個人商店が販売していましたが、街の変化によりお店も閉まってしまったことで子どもが一人で買いに行くには容易でない状況となってしまいました。それならば！　とご自身の店に置くことを決断したそうです。在庫保管など大変な面もあれど、地域の人の利便につながっていることをモチベーションに続けられているとのことです。

趣味はバイクで奥様や息子さんも巻き込み一家共通の趣味となっており、走るだけでなく自分で直したりと熱の入ったお話が伺えました。あふれるバイタリティーが周りのために自分で取り組むことに繋がっていると感じました。お店のお休みについてはインスタグラム @hoshinohanaten から確認できます。

次回はご近所の不動産屋「小出不動産」の小出明さんからお話を伺います。お楽しみに！　【宮内】

「朝活!!」やってみ隊がいく～！



みなさんは「朝活」という言葉をご存知ですか？　「朝活」とは、文字通り朝の時間に活動することをいいます。単に早起きして1日の活動時間を前倒しするのではなく、自分の趣味やスキルアップのために、仕事や学校に行く前の時間を有効利用し、生活を充実させることが「朝活」の目的です。

西大井広場公園の【ラジオ体操】

「朝活」をおこなうことによって期待できる効果・メリットは、

気分が前向きになる

朝、しっかりと日光を浴びると、脳内で働く神経伝達物質のひとつ「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わるものなので、朝活を始めると気分がだんだんと前向きになるように感じられます。

生活のリズムが整う

不規則な生活は、リラックスと緊張状態を切替える自律神経の調節などを担う体内リズム（体内時計）を狂わせてしまうので、不眠症などの体の不調を引き起こしてしまいます。

朝活を続ける自信がない人、朝早く起きる自信がない人は、まずは朝活イベントの予定を入れてみましょう。身近な朝活イベントのおすすめはラジオ体操です。

西大井ラジオ体操会

品川区内ではいくつかのラジオ体操の団体がありますが、西大井広場公園で活動している「西大井広場ラジオ体操会」をご紹介します。西大井広場ラジオ体操会は歴史が長く昭和63年から始まり、およそ40年続いているラジオ体操会です。現在、5代目会長の小林会長に話をお伺いしました。

「毎朝、6時半から始まります。会員数はおよそ200人です。年会費500円ですが、会員ではなくても気軽に参加して下さい。当時、子どもだった方が親となり、子どもと参加している家族もいますよ。」筆者が参加した時は、開始10分前からパラパラと集まり始めました。

犬を連れている方やマラソンを兼ねている方、様々なコミュニティが形成され、マラソン大会の情報や地域情報を交換しているのだとか！　仕事や学校以外の交友関係も広がりそうです。

朝活は一人で励むだけではなく、皆で楽しむポジティブな活動としてSNSや民間の朝活イベントも普及しています。まずは「朝活」にラジオ体操を取り入れてみるのもいいかもしれませんね。【戸塚・レイアウト嶋村】