



あなたと地域を結ぶミニコミ誌

2023 夏号 No.151

そろそろ  
夏休み!

## 涼しい家でレッツ! クレープ屋さん

夏は暑くて家に居たい、けれど子供を楽しませたい、そんな気持ちになることはありませんか? 我が家ではスイーツとしてだけでなく、ランチのついでにおかずも用意して、涼しい家でクレープ屋さんをしてみました。


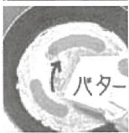

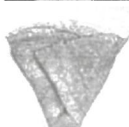


クレープ生地は  
手軽な冷凍品を使用



娘たちは、少々苦手なレタスも好きな具材と一緒に巻いて、楽しみながら食べることができました! 家族団らんもできて、一石二鳥でした♪

### クレープ屋さんに教わったシュガーバター

- 1  生地を焼く  
**POINT!** サクツとなるまで
- 2  有塩バターを生地全体に塗る  
**POINT!** 多めに!
- 3  グラニュー糖を全体に振りかける
- 4  クレープの形に巻く  
**POINT!** 出来立てがオススメ♪

協力していただいたお店

**CRUUM CREPE** (クルームクレープ)

品川区戸越 5-7-3 tel070-4006-0598

OPEN 水~土 ※営業日はインスタで要確認



今年2月にオープンし、早くも人気店の店長さんは、なんと4人のお子さんを育てられているママさん。どんなに疲れていても一番の癒しは、やはりお子さん。「おかえり!」の一言で疲れも吹き飛ばすとのこと。

取材・編集 内田、大門



# 忍者ナインの先生直伝 足が速くなるエクササイズ

子どもの頃、「かけっこが速くなりたい!」と思ったことはありませんか? 親としても、我が子がリレーの選手に選ばれて活躍したり、徒競走で1位をとって喜んでいる姿を見ることができたら嬉しいですね。でも、どうすれば速く走れるようになるんだろう…。そこで、娘の通う体操教室「忍者ナイン」の前田先生に、速く走るためのポイントと、速く走るための身体を作るエクササイズを教えてくださいました。

速く走るための  
ポイント  
6つ



- ① 前傾姿勢
- ② 腕をしっかり振る
- ③ 走っている時に体がブレない
- ④ スタート時に、前にくる腕と足が逆になるように構える
- ⑤ 走る方向をしっかりと見る
- ⑥ かかとを着けずにつま先で走るイメージ

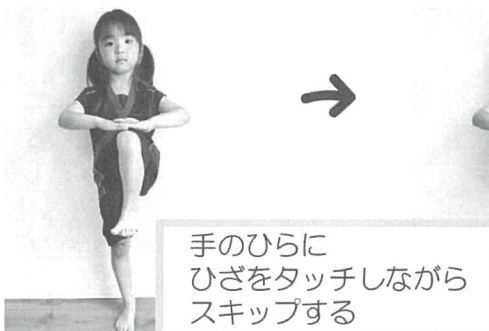
このポイントをしっかりつかめば、今よりも速く走れるよ!

## ☆速く走るための身体を作るエクササイズをやってみよう!

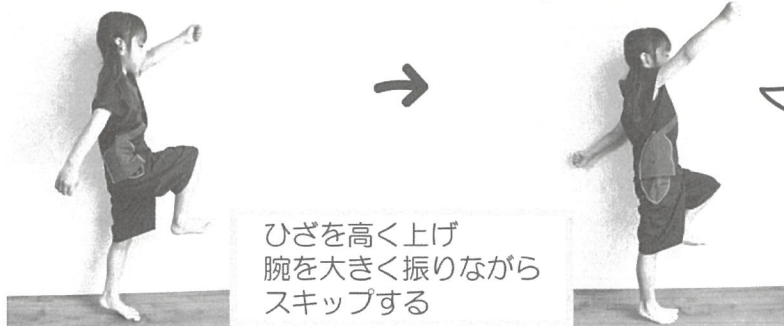
### ①フランクウォーク ※前に進みながらやりましょう



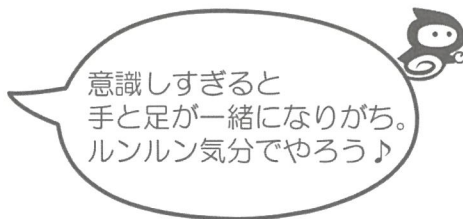
### ②もも上げスキップ



### ③大きいスキップ



ひざを高く上げ  
腕を大きく振りながら  
スキップする



意識しすぎると  
手と足が一緒になりがち。  
ルンルン気分でやろう♪

### ④後ろ向き走り



腕はカキーン

かかとを  
少し上げる

後ろに走る

### ⑤ボールおんぶ走り



ボールを背中  
でおんぶする

ボールが落ちないよう  
少し前傾姿勢に

そのまま走る

※転びそうになった時は、すぐにボールを放しましょう。

これらのエクササイズは、忍者ナインで実際に行われているものです。  
秋の運動会に向けて、夏休み中に特訓するもよし！親子で一緒に身体を動かして  
コミュニケーションをとるのもいいですね♪

ご協力いただいたのは...

◆忍者ナイン 戸越銀座ラボ (前田先生)  
品川区戸越 2-1-3 2F マナビバ戸越銀座スタジオ  
090-8018-5775



取材・編集 石栗、大門



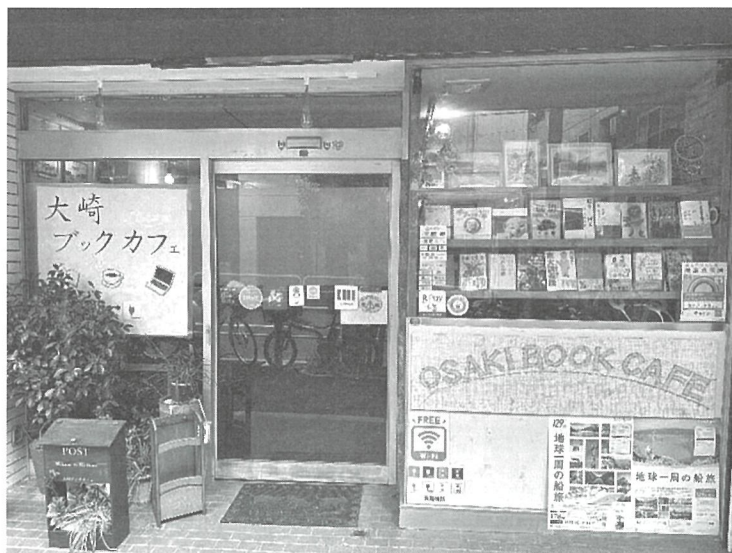
暑くて外に出たくない

でも気分転換はしたい!!

## 近所のブックカフェに行ってきた



毎日暑い日が続きますが、外に出て気分転換したい!でもお散歩はちょっと・・・。  
そんな時は近所のブックカフェで一息ついてみませんか。  
今回は百反通りでブックカフェを見つけたので、オーナーの小澤さんにお話を伺いに行っ  
て来ました。

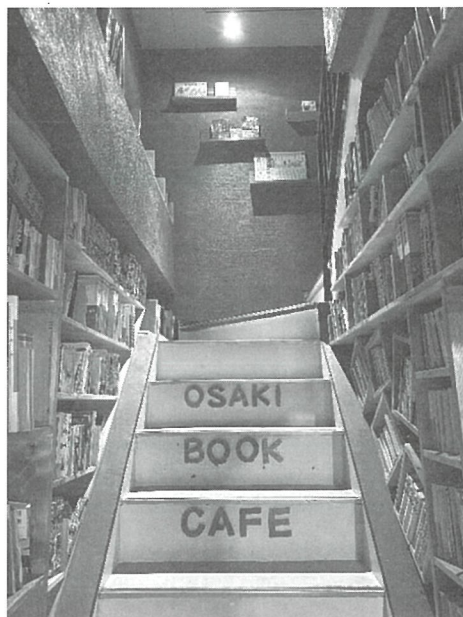


2021年9月28日に  
OPENしました。



店内に入ると2000冊ほどの本が壁一面に並んでいて、漫画・小説・ビジネス書籍など様々な本を読むことができます。階段には隠れ家のようなスペースがあり、こちらにも壁いっぱいに本が並べられていました。絵本もあるのでお子様も一緒に行っても楽しめます。

これらの本は小澤さんが  
集めた本や、寄贈された  
本だそうです。



店内には手作り品の販売をしていたり  
壁面がギャラリーになっていて、アートも楽しめます



リモート作業にはうれしいFREE Wi-Fi やテーブル席にはコンセントもあり、安心して作業ができます。カフェメニューは、時間無制限のフリードリンクやお食事セットがあるのでゆっくり過ごせるようになっています。

お店の貸し切りも可能で、パーティーや会議、ワークショップやテレビや雑誌の撮影など様々な用途で利用される方がいらっしゃるそうです。

## 〔感想〕

私は、「ブックカフェ」＝静かに本を読む。とイメージをしていました。

「おしゃべりはしない方がいいですか？」の質問にオーナーさんが、「お客さんがリモートで仕事をしていたり、色々な方がいるので割と賑やかでオフィスみたいな感じですよ！」の言葉に子どもがいる私には利用しやすい場所の発見となりました。

本好きな方だけではなく、リモートで仕事の方も家で集中できない時や気分を変えたいときに足をのばしてみてもはどうでしょうか。

取材させていただいたお店

《大崎ブックカフェ》

〒141-0032

東京都品川区大崎2-7-11小澤ビル1F



取材：阿部・武田・吉田

編集：阿部・廣澤・武田





# 家に眠ったマスクを有効活用しよう！



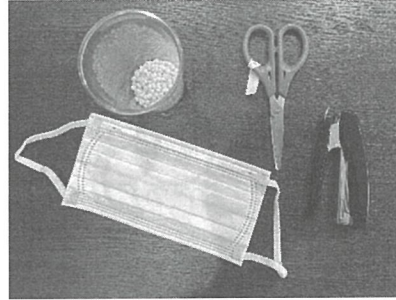
新型コロナウイルスの感染対策で行われてきたマスクの着用は、3月13日から個人の判断にゆだねられることになりました。

家に余ってしまったマスクの再利用方法をご紹介します！

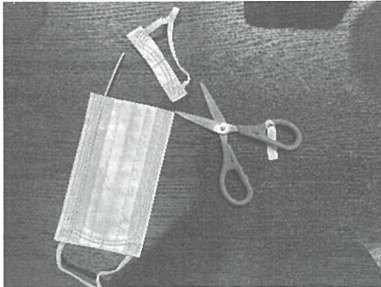
## ～不織布マスク活用術 サシェ（香り袋）～

《必要なもの》

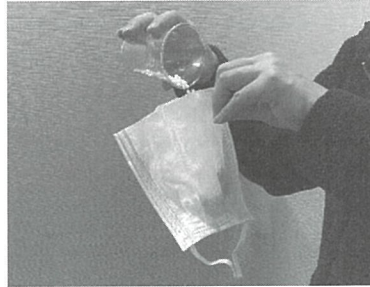
- ・不織布マスク
- ・洗濯ビーズ(レノアなど)
- ・はさみ
- ・ホチキス



《作り方》



① マスクの片方をカットしてワイヤーを抜きます。










② マスクが袋状になるので、洗濯ビーズを入れます。





③ ひだをまとめてホチキスで留めます。

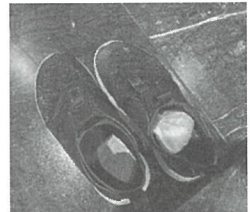


④ 紐の付いている方に折り、両端を内側に折り込んで再度ホチキスで留めたら完成です！

 クローゼットのハンガーにかけたりタンスの中に入れておくと、優しい香りが衣類にうつって癒されます♪

 中身を重曹に変えて靴の中に入れておけば消臭剤としても使えます！



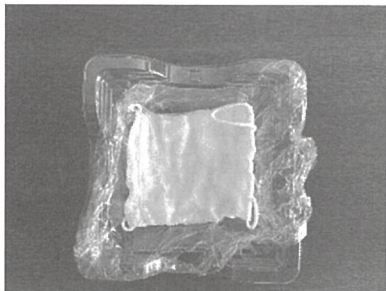
## ～布マスク活用術 苗床～

《必要なもの》

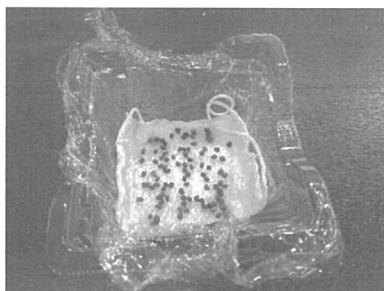
- 布マスク
- カイワレ大根の種
- 水
- プラスチック容器（いちごのパックなど）



《作り方》



- ① マスクをプラスチック容器に入れ、水に浸します。  
(今回はプラスチック容器に穴が開いているタイプだったので、ラップを敷きました)



- ② マスクの上にまんべんなく種をまきます。発芽するまで、2～3日は日の当たらない暖かい室内で育てましょう。アルミホイルや新聞紙で蓋をしてもよいです。



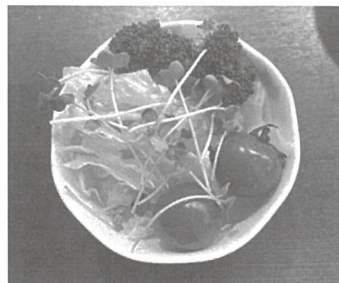
- ③ 発芽したら窓際に移動し、マスクが乾かないよう水を与えましょう。



- ④ 種をまいてから 5～6日で食べ頃になります！



育てたかいわれ大根はサラダにして食べました。  
普段は「辛い！」と言って残す子供たちも、自分で育てたからか喜んで食べてくれました！



使わなくなったマスクはお掃除に活用することもできますが、1回きりで捨ててしまうのはもったいない・・・ということで、長く活用できる再利用方法をご紹介します！

編集 西藤

# ご存知ですか？ 支え愛・ほっとステーション



支え愛・ほっとステーションは、大崎第二地域センター内で  
地域で暮らす皆さんのちょっとした困りごとや気になることの  
相談をお受けしている窓口です。

「こんな相談どこにしたらいいのかな？」「ちょっと困ったどうしよう」  
「ひとり暮らしで頼れる人がそばにいない」  
⇒「支え愛・ほっとステーション」がお話を伺います。

問合せだけでもお気軽にお電話ください。相談は無料です。



## 地域支援員(ボランティア) 常時募集中！

高齢者のための、ちょっとしたことのお手伝いや、集いの場の開催など、  
住民の皆さんが思う「住みよい」地域を目指して活動するボランティアです。  
年齢制限はありません。  
未経験者や、お仕事などであまり時間がとれない…という方も大歓迎です！

「地域支援員」について  
知りたい！という方も  
お気軽にお問い合わせください！  
詳細を説明いたします。

【問い合わせ先】  
大崎第二 支え愛・ほっとステーション



☎03-6303-9139  
月～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00

担当:石井・新海

地域コミュニティ誌『ふれあい』 2023年 夏号 No.151 2023.6.20発行

事務局:大崎第二地域センター TEL:3492-2000 FAX:3492-2095

「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。