

アングル

毎朝の「ラジオ体操」で一日を快適に

夜が明けたばかりのグラウンドに、四方八方から思い思いの服装の男女が三々五々集まってきました。6時25分の定刻いつもの顔ぶれが30人ほど揃いました。「おはようございまーす」の挨拶を合図に準備体操で体をほぐしましょう。

6時30分からいよいよラジオの放送に合わせてラジオ体操が始まります。

『いつでも どこでも だれでもできるラジオ体操』です。参加はどなたでもOKです。各自の体調、健康状態に合わせて、無理をせず一緒に体を動かしましょう。鷺宮運動広場では毎朝のラジオ体操を30年以上続けています。通常は中高年の

方がほとんどですが、学校が夏休みになると小さい子どもも参加してにぎやかです。毎朝、同じ時間に起きてグラウンドに行き、大空の下で30分程度軽く体を動かす。体操が終われば サツ と解散!それだけで毎朝が楽しく、心身ともに健康な一日が過ごせるでしょう。継続は力なりと言いますが、毎日続ければ体力の維持向上に役立つこと間違いありません。多くの皆さんの参加をお待ちしております。

鷺宮運動広場ラジオ体操会代表 山中邦雄



早朝の実施であること及び新型コロナウイルス感染予防のため、大きな音を出さないようまた、体操中は隣の人との間を広く保つ等の対策をしながら実施しています。

地域の情報

● 鷺宮図書館 鷺宮3-22-5

TEL:03-3337-1044
FAX:03-3337-7397

休館日

7/14(木)・7/29(金)・8/12(金)・8/26(金)
9/ 8(木)・9/30(金)

● こども食堂さくら

代表(鈴木)03-3330-5053

【フードパントリー】

子育て家庭向けに、毎月第3土曜日に手作り軽食等を配布します。1世帯2セットまで。1セット100円の負担をお願いします。事前予約制。開催日の4日前から前日までの午後5時~7時に、代表鈴木へ電話予約をお願いします。

場所:若宮児童館

日時:7月16日(土)12時30分~1時
8月20日(土)12時30分~1時
9月17日(土)12時30分~1時

● ~地域の保健室~ 駒ちゃんサロン

誰でも参加できる楽しいサロンです。看護師がいて血圧測定や体組成計での計測などが出来ます。

場所:しらさぎ桜苑 3階(白鷺1-14-8)

日時:毎月第一水曜日(8/3・9/7)
午後1時30分~3時
参加費:100円(飲み物・お菓子)
申込み:03-5356-5447(白鷺)

※各施設の休館情報、各種催しの情報は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、随時更新されています。詳細は直接各施設へお問合せください。

● 鷺宮地域包括支援センター

若宮3-58-10

TEL:03-3310-2553
FAX:03-3310-1172

■ 認知症サポーター養成講座 ■

開催日時:

・7月26日(火) 午後 1時~
・8月27日(土) 午前10時~
・9月27日(火) 午後 1時~

対象:中野区民

参加費:無料

定員:5名

◎お申込みは、お電話ください。

● 若宮高齢者会館

大和町4-51-11

TEL & FAX:03-3338-2222

■ 若宮高齢者会館 夏まつり ■

・7月28日(木)

午後2時~ 怪談(耳なし芳一 他)
午後3時~ 時代劇(必察介護人・振込詐欺をぶった切る)
午後1時30分~3時:福祉売店

・7月29日(金)

午前10時30分~
講演会(知っておこう高齢期の住まい)
午後2時~ カラオケ発表会

対象:中野区在住 60歳以上の男女

参加費・定員:無料 各日定員50名

◎お申込みは、お電話ください。

鷺宮かるた大会

参加者大募集!!

令和4年8月21日(日)
時間:午前10:00~12:00
集合:午前9:30
場所:鷺宮小学校体育館

応募締め切り 7月22日(金)

応募要項 鷺宮地域在住の小学生以上、2人1組で申込

※優勝チームには優勝賞品を贈呈!
参加チーム全員にわくわく賞品プレゼント!

第4回

発見!あなたの鷺宮

フォトコンテスト

応募締め切り 8月31日(水)

応募要項 中学生以上 大人の部
小学生以下 子供の部

※六切りサイズの写真プリントもしくはJPEG写真データ。1人1作品。本人撮影の未発表作品に限る。

ごみ

護美フェスタ開催

ごみの仕分けはどうやる?
資源ごみ、不燃ごみしっかり理解している?
ごみについてわくわく考えてみよう!

日時:11月23日(祝)10時~

午前10時30分~
※ 詳細は、地域ニュース10月号でお知らせします。お楽しみに!

上記3件、応募・問合せは

鷺宮区民活動センター運営委員会

(連絡先は1面参照)

令和4年(2022年)

7 / 10

No. 371

題字:長谷川昂氏



さぎのみや



◀鷺宮地域ニュース 編集・発行▶

鷺宮区民活動センター運営委員会

鷺宮地域とは、鷺宮・白鷺・若宮・大和町の一部・野方の一部です

〒165-0032 中野区鷺宮3-2-2-5

E-mail:nakano_saginomiya@nifty.com

TEL:03-3330-4127 FAX:03-3330-4131

http://www.nakano-saginomiya.gr.jp



魅力再発見! 心ひかれる鷺宮!

あれっ?
座るところは黄色の衣、
持つところは赤いしっぽ、
エビフライ?

ろなん

鷺南公園(若宮2-48)

「エビフライ」本のみで勝負している公園」と、SNSで話題になり、日本テレビでも紹介された通称:エビフライ公園。

こちらの遊具ですが、実はミツバチなんです。

魅力再発見！心ひかれる鷺宮！

知らなかったこんなところ、心ひかれる鷺宮、ちょっと友達に教えたい、私だけのお気に入り。

「かせいちゃん」は、@ちばてつや です。

児童館だより

鷺宮児童館 鷺宮3-4-0-13
TEL:03-3337-8430
FAX:03-3337-8429

行事名:おはなしクレヨン
日時:7月13日(水)9月14日(水)
午後4時~4時30分
内容:ぐるんぱの会の皆さんのたのしい絵本の世界です。
対象:小学生以上

行事名:ハンドベルであそぼう
日時:9月13日(火)午後4時~4時30分
内容:ハンドベル部の皆さんが、たのしくハンドベルを教えてください。
対象:小学生以上
募集:9月1日(木)から受け付けます。
定員:先着15名

西中野児童館 白鷺3-15-5
TEL:03-3339-9826
FAX:03-3339-9825

行事名:おはなしのへや
開催:7月20日(水)午後3時~3時30分
行事名:卓球タイム
開催:7月23日(土)

行事名:夏休み記録にチャレンジ
開催:7月26日(火)~29日(金)
午前10時~11時30分
行事名:夏休みプラコンテスト
開催:8月9日(火)~12日(金)
午前10時~11時

行事名:つくろうタイム
開催:8月16日(火)~19日(金)
午前10時15分~11時45分
行事名:おもちゃの病院
開催:9月17日(土)
午前9時45分~11時45分

※詳しい内容は、児童館にお問い合わせください。

若宮児童館 若宮3-5-4-7
TEL:03-3330-7899
FAX:03-3330-7860

夏休み期間中(7/21木~8/31水)の開館時間は午前9時~午後5時に変わります~

この期間、就学前のお子さんのホール利用は終日お休みになります。みんな友だちルームの消毒・清掃は、4時から。その他の館内の消毒・清掃は閉館時間15分前からとなります。ご協力お願いします。

かせいちゃん七福神 福祿寿 (鷺宮3-11)
恥ずかしがり屋のかせいちゃん七福神。いつも隠れているので、見つけた時はそっと声をかけてね!
かせいちゃん七福神は7人いるよ。全員探してみてね!



パティスリーふじの木 (若宮3-17-6)
中野の逸品2014グランプリ受賞の「かせいちゃんdeシュー」、かせいちゃん七福神・えびす様も食べに来ているよ!



若宮いこいの家と銭湯たからゆ (若宮1-49-1)
2階の若宮いこいの家では、高齢者の健康維持・向上と、地域の交流目的に、体操や音楽、各種教室など多くの活動を楽しめます。7/1~9/30の間は、熱中症対策にロビーで涼み処と冷たい麦茶を用意しています! 1階には銭湯があります! 会議やサークル活動の後はゆっくりお湯につかって心と身体を癒してね!



「かせいちゃん」は、@ちばてつや です。

昭和ロマンを感じる 三岸アトリエ (上鷺宮2-2-16)
室内にある螺旋階段が特徴的な木造モダニズム建築です。映画の撮影や雑誌の撮影でもよく使われていて、国の登録有形文化財となっています。



斜めの電信柱 (若宮3-18-3)
斜めの電信柱が各地にあるらしい...



鷺ノ宮駅 (鷺宮3-15-1)
改札入って直進、エレベータ横の窓からスカイツリーが見えます! 都庁や中野サンプラザなども見え、ここからの景色はGood!



鷺南公園 (エビフライ公園) (若宮2-48)
1面ご参照ください

かせい公園 (若宮3-5)
かせいちゃん七福神のひとり、寿老人が逃げ出した?! 実は近くに隠れているよ。探してみてね!



謎のスイッチ (若宮3-58-9)
つい押してみたくなるスイッチ。



駄菓子屋 (鷺宮5-14-1)
昭和にタイムスリップ? 雰囲気ある駄菓子屋。



鷺宮区民活動センター 図書館6階 (鷺宮3-22-5)
富士山の見える図書館! 直線距離で92km! 隠れた富士山スポットを友達に教えてあげてね!



御嶽神社・子育て地蔵尊 (鷺宮5-12-1)
魔除け、盗難除け、五穀豊穡の神として信仰を集めた神社で「オイヌサマ(オイノサマ)」とも呼ばれています。境内脇の子育て地蔵尊は、今でも鷺宮の子どもたちが元気に育つように、あたたかく見守っています。



鷺の橋 (白鷺3-1)
橋の欄干から飛び立つ鷺を見たことがある? ここで語らうと恋が叶うかも...



福蔵院・ルンビニー庭園 (白鷺1-31-5)
鷺宮八幡神社 (白鷺1-31-10)
鷺宮の鎮守の森、八幡神社と福蔵院。季節の花が楽しめるルンビニー庭園はおすすめプレイスです。大きく深呼吸してリフレッシュしてね!

