

逗子で楽しい子育てを

子育て応援紙

陽だまり

特集 水遊びだけじゃない！ 逗子海岸での遊び方・春夏秋冬

子育て応援メッセージ …… ごほうびサロン逗子 小松 久美子さん
シズオに聞いてみよう! …… お母さんのためのリフレッシュ講座『陽だまりサークル』
こどものいるくらしメモ …… 陽だまりスタッフおすすめ えほん紹介



逗子のママたちが制作しています

表紙のイラストは久木のRちゃんとSくんが描いてくれました♪

地域の方から

子育て応援
メッセージ

『ごほうびサロン逗子』 小松 久美子 さん



<プロフィール>
ベビーマッサージ教室 Touch&Heal主宰
頭蓋骨美容矯正セラピスト・カードコーチング
カウンセラー・認定心理士。
心身ともに健やかな生活を提案している。

子育て初期の私は無意識のうちに「母は～するべき」と自分に我慢を強いて育児も家事も抱え込み、それが不満になるという悪循環に疲れきっていました。ある時「もう限界!」と夫に助けを求めたところ「何を手伝ってほしいのか早く言ってくれたら良かったのに!」と言われ、心身ともにとても楽になりました。「今何をすればあなたを喜ばせることができますか?」思いつくことを自由にノートに書き出してみてください。何か気付かれたことはありますか?これはセルフコーチングといって、自分の感情や思考を整理する方法の1つです。願いや望みの全てをご自分だけで叶えるのは難しいかもしれませんが、ご家族や周りの方の理解や協力があれば叶うこともきっとあると思います。子育て中のお母さんたちの癒しやリフレッシュの場になれば、3人の仲間と共に立ち上げた、月一回の託児付きリラクゼーションスペース『ごほうびサロン逗子』はおかげ様で2年目に突入しました。お客様にとってはもちろん、私たち主催メンバーにとっても自分の好きなことに携われるごほうびの場にしていただけたら良いと思います。子育てにはお休みもゴールもありません。たまには一息ついて毎日頑張ってるご自分にごほうびをあげてくださいね。

こどものいるくらしメモ

陽だまりスタッフおすすめ

えほん紹介

シゲタサヤカ 『カッパもやっぱりキュウリでしょ?』 講談社

「やべえ、キュウリがなくなっちゃった」真夜中に大好きなキュウリが無いことに気づいたカッパは、居ても立ってもいられなくなりキュウリを調達しに出かけます。そんなカッパが出会ったのは…?!
絵本ではなかなか見ない言葉遣いと独特なイラスト、そして予想不可能なストーリー展開がクセになるシゲタサヤカさんワールド。大人も子どももハマってしまうこと請け合いです。



☎ 問い合わせ先
社会福祉法人 逗子市社会福祉協議会 地域福祉推進係
〒249-0005 逗子市桜山5-32-1(福祉会館内)
HP <http://zushi-shakyo.com/>
TEL 046-873-8011 FAX 046-872-2519
Eメール sunny@zushi-shakyo.com

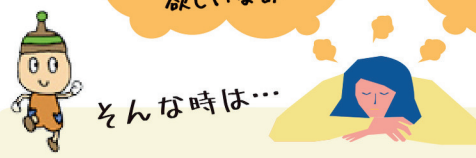
☎ 発行元
逗子市教育部 子育て支援課
〒249-8686 逗子市逗子5-2-16
HP <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>
TEL 046-873-1111(代表)
FAX 046-873-4520

※本誌に掲載された記事を複写、複製使用の際は上記へご一報ください。

逗子市の子育て
Q&A
シズオに
聞いてみよう

自分の時間を
楽しみたいなあ...

子どもと離れて
過ごす時間が
欲しいなあ...



お母さんのためのリフレッシュ講座!

陽だまりサークル

陽だまりサークルって?

陽だまりサークルは、未就園児の母親を対象に「お母さんが少しでも自分ひとりの時間を持ってリフレッシュする」をコンセプトに企画された託児付きの講座で、年4回開催されています。

いつやっているの?

どこでやっているの?

5、6、10、11月の年4回開催 逗子市体験学習施設スマイル



どんな講座があるの?

過去に開催された講座は、ヨガ、ピラティス、腸活エクササイズ、アロマミスト作り、ガラスアート、くるみボタンでアクセサリ作り、笑顔トレーニングなど。楽しくて、ひととき育児のことを忘れて集中しちゃう講座ばかり。



子どもはあずかってくれる?

参加費はどのくらい?

別室でイベント保育サポーター(託児スタッフ)による無料の託児があります

参加費無料! ※講座によって材料費がかかるものもあり

申込み方法は?

『広報ずし』から今後の開催情報を確認の上、電話で申込み
社会福祉協議会 TEL 046-873-8011

参加者の声

ヨガやピラティスに興味があり、子連れOKな講座を探して親子で参加していました。子どもと一緒に楽しみたいけれど、集中したい、あやしている間にやりたいポーズができずに終わってしまう...なんてことも。以前開催された陽だまりサークルの「産後に家かピラティス」に参加し、子どもと離れて時間も1人のピラティスタイムをもて幸せでした。密度の濃い充実溢れる講座内容と、無料の託児は有り難かったです。おかげで、かなりリフレッシュできました。



遊ぶ前に知っておこう！

海や砂浜で小さな子どもと遊ぶ時に気を付けた方がいいことは？海のプロである真壁さんに聞いてみました！

夏休みが終わって9月に入ると、海の家解体が始まる。また、3月は養浜、6月は海の家建設で車や重機が砂浜を走るのので気を付けよう！



死んだ魚などは拾わない。腐敗菌や食中毒菌が付着している可能性もあるので、砂に埋めよう。



東浜のテトラは穴に落ちる可能性があるので登らない。

夏の水遊びは、海水浴エリア外で遊んでいるとマリンスポーツとの接触でケガの可能性があるので、必ず海水浴エリアで遊ぼう。

水遊びだけじゃない！

逗子海岸で遊ぶ方

春夏秋冬

小さい子どもができるマリンスポーツはある？

SUP・シュノーケリング・アウトリガーカヌーなど

ビーチクラブでも体験できるよ。大人と一緒に乗ってみよう
ビーチクラブでは幼児用ウェットスーツ(2歳~中学生ぐらい)を貸してくれるよ

口にあうシュノーケルや、タコメガネ(水中観察メガネ)で海面を覗いてみよう



ウィンドサーフィン



アウトリガーカヌー



SUP

マリンスポーツ(ウィンドサーフィン、アウトリガーカヌー、SUP、シーカヤックなど)に年齢期ってあるの？

いつ始めても良いので年齢期はなし！
選手やプロを目指すなら早めのデビューがいいかも



今回お話を伺ったのは...



「NPO逗子ビーチクラブ」理事長
真壁 克昌 さん

「NPO逗子ビーチクラブ」理事長。プロウィンドサーファーであり、選手引退後は「逗子ウィンドサーフスクール」を創設。ウィンドサーフィンを中心にマリンスポーツの普及のほか、ビーチクリーンなどのボランティア活動など、地域と海に根ざした活動を積極的に行う。「逗子ビーチクラブ」では毎月第1土曜日に逗子海岸にて、誰でも無料でマリンスポーツを楽しめる活動を行っている。



陽だまりスタッフ
取材風景ギャラリー

海にいる危険な生き物

海の中や磯場には、毒やとげなどをもつ危険な生き物もいます。砂浜に打ち上げられて死んでいても毒性は消えないので触らないようにしましょう。

アンドンクラゲ 透明のかさに、20cmほどの4本の触手を持つ。 写真提供 葉山しおさい博物館	アカクラゲ 放射状の縞模様がある赤褐色のかさに、1m以上の長い触手を持つ。 写真提供 磯貝高弘さん	カツオノエボシ 青い半透明な風船状の浮き袋に細長い触手、打ち上げられると青いビニール袋のようにみえる。毒性が非常に強い。 写真提供 磯貝高弘さん	アカエイ 田越川河口付近、浅瀬の砂底に生息。赤や茶褐色の背で、尾びれの付け根に太く長い毒のとげをもつ。 写真提供 葉山しおさい博物館	チンクイ エビヤカニの甲殻類の幼生で、刺されるとかゆみと痛みがある。 写真提供 逗子市役所	ゴンズイ 幼魚のころは群れで生活していて「ゴンズイ玉」と呼ばれる。背びれと胸びれに毒とげをもち、刺されると激しく痛む。 写真提供 磯貝高弘さん
---	--	---	---	--	--



海岸で遊べるのは、夏だけじゃない！夏の海岸は混雑しがちだけれど、オフシーズンを避けた海岸はゆったり広々♪逗子海岸は砂浜もあり磯場もあり、季節に応じて様々な遊び方ができて魅力がいっぱいです。今回は小さなお子さんにも楽しめる、春・秋・冬も楽しい海での遊び方を紹介します。注意点や危険な生き物には気を付けながら、オフシーズンの逗子海岸も楽しんじゃいましょう！

寒い時期は砂浜で遊ぼう！

冬~初春ごろにおすすめ

例えば...



風船キャッチ



ビーサン飛ばし

シャボン玉

紙ヒコーキ

ビーチコーミング&ビーチクリーン

春・秋ごろにおすすめ

暑くも寒くもない、穏やかな日差しと波打ち際でおすすめしたいのがビーチコーミング。親子でのんびり散歩しながら、綺麗な貝殻やシーグラスなどを探してみよう。見つけたお宝を持ち帰って、アート作品にするのも楽しい。余裕があるなら、ビーチクリーンも同時に。市役所経済観光課の窓口で、ビーチクリーン専用の可燃・不燃用のごみ袋をもらえます。拾ったごみは、海岸に何カ所かある集積場所に置いておけばOK。子どもと環境問題を話さきっかけにもなりますよ。*軍手やトンクがあると安心です。

※ビーチクリーンの集積場所や分別はこちらをご参照ください



磯遊び

春(5月ごろ)におすすめ

浪子不動周辺は、この時期の大潮・干潮時には大きな磯だまりになり、ヤドカリやカニ、ウニ、小さな魚がたくさん！小さな網ですくって、透明なプラケースで観察してみよう。観察後は、海にかえしてあげてくださいね。(持ち帰りは密漁にあたります)
※磯は滑りやすいので、マリンシューズがおすすめです。

※電線に注意！



凧揚げ



砂遊び



ビーチ・フラッグス