

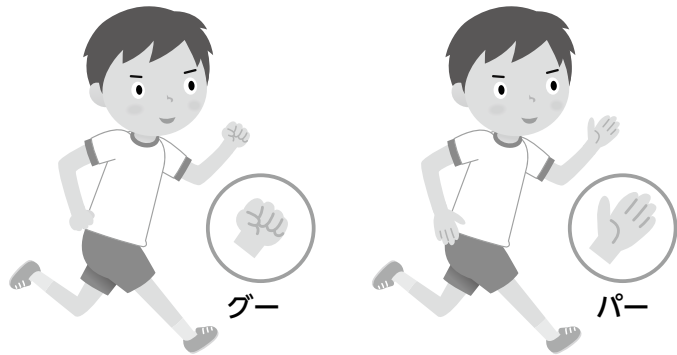


さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

「速く走る時はグー?パー?」どちらだと思いますか?



正解は、「握らない」です。つまり「グー」ではない。かと言って「パー」も正解とはハッキリと言えません。

短距離のアスリートで強く握る「グー」で走る人は、ほとんどいないと言ってよいでしょう。軽く握る「グー」はいると思います。

「グー」はなぜダメなのか。
ぐっと握る「グー」をすると力が入ってしまい、肩が上がりやすくなります。また、

動きが制限されやすく、余計なところに力が入ることで疲労しやすくなってしまいます。

強く握らないことで腕の力みが減り、大きく腕を振れるようになります。それに伴ってストライドも大きくなり、スムーズで綺麗な走りになります。

「肩に力が入ってしまいリラックスして走れない」という方は手首から先を「ブラー」と脱力することで改善するかもしれません。ぜひ、試してみてください。

<引用 横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」元オリンピック陸上選手 菊部俊二のダッシュ!!>

目次

- P.1...子育てワンポイント! / P.2・3...つながり ~地域の絆~ おすすめスポット・イベント紹介
- P.4...「速く走る時はグー?パー?」どちらだと思いますか?・28年度 終了した行事・28年度 今後の行事予定



「ストレスとの付き合い方」

「子育ては大変です!何かイライラすることなど子育てがしんどいとストレスを感じることはありませんか?」ストレスは本来自分の心身を外敵や危険から守るために必要な自己防衛システムで、危険に陥りそうな時にはサインが出るようになっています。ストレスの仕組みとその予防や対処法を知り、ストレスフルな子育てや日常生活に活用しましょう。

まず、ストレスとはどのような状態なのでしょう。ストレスには3つの段階があります。

予想外の状況に戸惑いドキドキしたり身構えたりする「**反応期**」、その問題が解決できず不安や不快な状態が続く「**抵抗期**」、そしてその抵抗期が長期化することで、へとへとに疲れ切った「**疲労困憊(こんぱい)期**」です。

要注意はこの「**疲労困憊期**」で、頭痛、胃腸痛、下痢などが続いたり、とても疲れやすくなったりする心身症的症状や、自分は何もできない、情けないダメな人間で生きている価値がないなどノイローゼのような神経症的症状が、サインとして現れます。これらのサインが2週間以上続くようであれば、基本的にはその原因から離れることが重要です。

育児や介護、夫婦間の悩みや仕事の原因であれば、それを一時的に放棄することも必要ですが、現実問題としてそれが無理な場合には、医療機関を受診したりカウンセリングを受けたり、第三者の支援を受けるなどして、心と体の改善を図ることが必要です。無理をし続けると、うつ病に陥ったり、免疫機能が低下して他の身体的病気を併発したりして、もっと深刻な状況になる前に対応策を取りましょう!!

CHECKPOINTS!

POINT 1 「想像不安を現実不安に変える」
また起こったらどうしよう…と漠然とした不安に怯えずに、次に起きた時にどうするか…を具体的に考えます。

POINT 2 「感情・運動反応を起こす」
笑う・泣く・叫ぶ・走る・動く・叩く・殴る・蹴るなどは最も早くストレスを発散できる方法です。ただし、八つ当たりやハラメントなどにならないように、他者に迷惑をかけない方法で行いましょう。

POINT 3 「妄想・空想の世界に浸る」
悪夢にうなされ全身に汗をかくように、脳は想像の世界に全身の生理状態を合わせます。心地良い状況(風景・音・風・匂い・感触など)を明確にイメージすることで、心身も心地良いリラックスした状態に戻ります。

POINT 4 「“今”にフォーカスする」
座ったり寝転んだりした状態で、深呼吸(できれば腹式呼吸)をします。息を吸う時にはエネルギーを大量に含んだ空気が鼻から全身に行き渡り、逆に息を吐く時には体中のストレスが外に放出されるイメージで、呼吸に意識を集中します。“今(呼吸)”に集中することで、過去を悔やむ気持ちから未来への不安に陥る悪循環を断ち切ります。

POINT 5 「デ・ア・イを心がける」
ストレスに耐え続け「**疲労困憊期**」に陥りやすい性格は「**几帳面、真面目で責任感や忍耐力が強い**」人です。子育てでも、完璧を考え過ぎず、右の「**デ・ア・イ**」を心がけ、ゆとりを持って行えば、心の豊かな子どもの成長につながります。

デは「出たら目(テケラメ)」の「デ」です。

サイコロを振って、何の目が出るかビクビクし過ぎないで、出た目の数だけ進めば良いと考えることも時には必要です。

アは「曖昧(アイマイ)」の「ア」です。

白か黒か、0点か100点かと、自分を突き詰めないことで心を安らげることも必要です。

イは「いい加減(イイカゲン)」の「イ」です。

過ぎたるは及ばざるが如し、「良い加減」「良い塩梅(あんぱい)」のバランスが大切です。



28年度 終了した行事

- 5月15日(日)**
 - 第16回 チャレンジフェスティバル(戸塚小学校) 19種類の競技に、約480名が参加!(共催)
- 6月5日(日)**
 - 戸塚区青少年指導員新人研修(戸塚区役所) 青少年指導員の基礎知識について学んだ。
 - 戸塚区青少年指導員全体研修(戸塚区役所) 青少年指導員を対象にイベント運営のスキルアップを図る研修を実施。
- 7月9日(土)**
 - 青少年の健全育成を進める県民大会(横須賀市) 「青少年の健やかな成長を支える地域社会づくり」参加12名
- 7月23日(土)**
 - 横浜市一斉夜間パトロール 青少年指導員が繁華街、公園などを中心に巡回夜間パトロールを実施。延べ117人が参加。
- 7月~8月**
 - 社会環境実態調査 インターネットカフェ・まんが喫茶、古書店、ゲームソフト取扱店などの店舗調査を実施。有害図書類の区分陳列、18歳未満深夜入場制限表示、客席・喫煙飲酒状況等を確認し、青少年保護育成条例の遵守状況を調査、報告。

28年度 今後の行事予定

- 9月25日(日)**
 - 横浜市青少年指導員研修会(鶴見公会堂)
- 10月1日(土)**
 - 第19回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂) 区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの合同発表会(共催)
- 11月3日(木・祝)**
 - 第40回 戸塚ふれあい区民まつりで活動アピール(東戸塚小学校) 工作教室や模擬店出店
- 11月27日(日)**
 - 神奈川県青少年指導員大会(藤沢市)
 - 青少年防災対応力強化研修(横浜市消防訓練センター) 中・高校生の防災対応力強化を目的に、心肺蘇生等を実習
- 12月11日(日)~12月16日(金)**
 - 12/11 児童文化作品展 ~子どもたちが作った作品を紹介展示~(戸塚地区センター)
 - 12/12~16 児童文化作品展及び戸塚区青少年指導員の活動紹介パネル展(戸塚区総合庁舎3階区民広間)
- 1月14、15日(土日)**
 - 第20回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂) 区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの合同発表会(共催)
 - 第10回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル作品展(戸塚区総合庁舎3階多目的スペース)

編集発行 ● 戸塚区青少年指導員協議会広報部会 / 印刷 ● 株佐藤印刷所 ☎ 231-2434

●お問合わせ・ご意見は● 戸塚区役所地域振興課 ☎ 045-866-8415 to-chishin@city.yokohama.jp

他にもいろいろあるかも知れません。自分なりのストレス対応策を試行錯誤して見つけましょう。成功例は脳に記憶され、同様のストレスには対応できるようになります。うまくいった方法を書き出してリストにすれば、それは「ストレス解消法の財産目録」として残ります。ストレスのない世界はありません。ストレスとうまく付き合いましょう。

つながり ～地域の絆～

おすすめ
スポット・イベント

紹介

- 1 戸塚第一地区
- 2 戸塚第二地区
(戸塚第一地区と活動中)
- 3 戸塚第三地区
- 4 踊場地区
- 5 北汲沢地区
- 6 舞岡地区
- 7 川上地区
- 8 柏尾地区
- 9 東戸塚地区
- 10 平戸地区
- 11 平戸平和台地区
- 12 上矢部地区
- 13 名瀬地区
- 14 大正地区
- 15 汲沢地区
- 16 上倉田地区
- 17 下倉田地区



みなさん是非
おいで下さい!

戸塚第一地区

MAP 1

西立寺の大銀杏

バス停ヒルズ南戸塚もしくは下郷から徒歩3分の熊野神社隣の西立寺の大銀杏がオススメです。鶴岡八幡宮の大銀杏無き今、近隣では数少ない巨木になります。下から見上げて、黄金色の景色を堪能してみてください。記念写真の撮影もオススメです。



戸塚第三地区

MAP 3

吉田大橋近くの広場

柏尾川は桜の名所ですが、吉田大橋のもとに広がる広場には、桜の季節になると多くの人々が花見に訪れます。ここでは花見に限らず、一年中レクリエーションが楽しめる憩いの場所として、近隣の人々に愛されています。



踊場地区

MAP 4

おどりば文化まつり

11月6日(日)10時～14時、踊場地区社協主催「おどりば文化まつり」を開催します。作品展示や工作、保健・交通・防災活動などの体験ブース、スポーツ、模擬店など、盛りだくさんの内容です。会場の汲沢小学校で、皆さんの参加をお待ちしています。



北汲沢地区

MAP 5

踊場公園こどもログハウス
「ニャンぱく岩」

ログハウス内にはさまざまな遊具があり、雨を気にせず遊ぶことができます。また、晴れの日には隣接する踊場公園でスポーツを楽しんだり遊具で遊んだりもできます。季節に合わせたイベントもありますので、是非、家族連れでお出かけください。



舞岡地区

MAP 6

舞岡公園

自然豊かな舞岡地区の象徴的な場所である舞岡公園。広大な敷地内に一步踏み入ると、横浜とは思えない風景が広がります。満開の桜や、初夏のホタル、バードウォッチング、案山子まつりなど、様々な顔で私たちを楽しませてくれます。



川上地区

MAP 7

秋葉台公園

川上地区のヘソに位置し、遊具のある広場から緩やかな遊歩道上がった展望ステージからは近隣が一望できます。春は桜、秋は紅葉が美しい景観を持ち、ドラマ「99.9-刑事専門弁護士-」のロケで「嵐」の松本潤さんも訪れました。



柏尾地区

MAP 8

鎌倉ハム跡地

明治20年、英国人ウィリアム・カーチスから生産の権利を譲り受けた斎藤商会在、ハム生産を鎌倉郡柏尾で日本で初めて本格的に工業化しました。現在も柏尾地区の旧東海道沿いに、壁の厚さ1メートルの赤レンガの建物が残っています。



東戸塚地区

MAP 9

凧揚げ大会(上品濃公園)

毎年2月中旬に、凧揚げ大会を開催しています。毎年寒さの厳しい中、子どもだけでなく、お父さんお母さん、さらにおじいさんおばあさんまで、家族みんなで参加する方も多く、200名以上の参加者があります。凧は、ビニール袋を利用した自作のものから、20数枚の連凧まで、いろいろなタイプのもので、戸塚の冬空を楽しく舞っています。

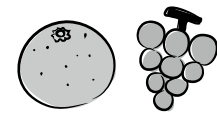


平戸地区

MAP 10

平戸果樹の里

平戸小・中学校の近くには、多くの果樹園があり、一年をとおして新鮮な味覚が楽しめます。秋になると、なし・みかん・ぶどうなどが楽しめます。



平戸平和台地区

MAP 11

萩原代官屋敷・道場跡

平戸の領主で、直心影流(じきしんかげりゅう)の達人として知られた萩原篤の代官屋敷・道場跡です。安政5年(1858年)に、後の新撰組の隊長となった近藤勇など、全国各地からの刺客で賑わいました。敷地内は非公開で、道場も残っていませんが、武家様式の門と屋敷を囲む雑木林が当時を偲べます。



上矢部地区

MAP 12

阿久和川の遊歩道

阿久和川の両岸は遊歩道になっており、さまざまな四季の草木が楽しめます。沿道には河原に降りられる広場や公園もあり、絶好の散歩コースです。川ではサギやカモなどの多くの鳥がおり、運がよければカワセミを見ることもできます。



名瀬地区

MAP 13

名瀬川沿いの風景

阿久和川の支流の名瀬川沿いの河原の景色は四季折々の自然が楽しめ、特に名瀬道路より浄土宗西蓮寺までに至る道沿いは、川幅はそれほど有りませんが川中の嗜好を凝らした庭園風の風景を楽しむことができます。

▼名瀬川沿いの風景写真



大正地区

MAP 14

俣野別邸庭園

旧住友家に所縁の庭園です。家族で自然を満喫しましょう!モミジ、コスモス等の樹木・草花・野鳥・昆虫がじっくり観察できます。バス戸81系統で「鉄砲宿」下車徒歩5分です。



汲沢地区

MAP 15

まさかりが淵市民の森

森の中の川沿いには、きこりと女神の伝説が残る「まさかりが淵」と呼ばれる滝つぼがあります。また、川沿いから市民の森に入る散歩道があり、地域で年3回程花壇の花植えを行っています。是非、1度来てみてください。



上倉田地区

MAP 16

しめ飾り・ミニ門松作り

毎年12月に地域の技能伝承者を先生に迎え、しめ飾りをみんなで作ります。子どもたちは戸塚区内の民家の竹やぶから取った竹で、ミニ門松を作ります。子どもから大人まで、一緒に地域の伝統技能を学び楽しめます。



下倉田地区

MAP 17

下倉田八幡神社

下倉田地区にある神社です。高台にあり、見晴らしもGoodです。初詣は、非常に賑やかで、秋には毎年恒例のお祭りもあります。江ノ電バスで「下倉田」で降りて歩いて数分にあります。

