

## あの子に 1 つ贈り物

今年も大規模災害が各地に襲いかかり悲しい犠牲があった。何より命が大事。緊急時、迷わず避難できる備えにご覧のトートバッグ。まずバッグにオムツや着替えなどを入れて底上げし、その上に赤ちゃんをバスタオルなどにくるんで寝かせる。肩に掛け、腕で抱えるようにして逃げる。「だっことおんぶの研究所」に、医療機関から「サッと一緒に安全に避難できるバッグを」と依頼があり、試行錯誤を経て今年4月に販売を開始した。揺れない工夫や反射板などアイデアを盛り込んであの子を守ってくれる。

### 避難にも使える 子育てバッグ

11,880円

だっことおんぶの研究所

静岡市葵区宮ヶ崎町91

TEL.054-653-6777

<https://bwl.base.ec/items/10091325>



## とっさの 1 フレーズ



Point

「After you」は直訳で「あなたの後でよいですよ＝お先にどうぞ!」です。エレベーターの乗り降りでごつかりそうになった時などに、さらっと言えるとかっこいいですね!

#「After you」と言えば、きっと相手の人はニコリして「Thank you!」と返してくれますよ!

asten life

1

ワンステップ for ワンダフルライフ!

## サブリナ 1 action

- ① 片手をついて腰を上げ、上になった脚を上げる。大変なら肘まで床につけてもOK。
- ② 余裕があれば上の手も上げる。なければお腹に当てて腹筋を感じて。
- ③ 呼吸をしながら30秒を目標にキープ。体幹を鍛えたい人は上の脚を上下させてみよう。

サイドプランク  
体幹をつくり、  
ヒップアップを  
したい人に

体を正面に向け、手足を真上に開くのが大切。コツは上になる脚の爪先を前に向けること!



グランツ フィットネス  
インストラクター  
茂川広太さん・齋藤智也さん



お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アステンを見た」で  
1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング

静岡市駿河区敷地1-18-28

054-260-7235 (フィットネス・カルチャー)

054-237-1076 (キッズスイミング)

<http://glanz-sc.com/>



全日程英語教育のプリスクール

NB International  
Kindergarten

NBインターナショナル  
キンダーガーデン

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

### あざれあ図書室 キッズコーナー開催

子連れなので遠慮しながら図書館を利用している、という人に朗報。あざれあ図書室は8/31(金)まで夏休みキッズコーナーを開設。子どもが遊んでいる間にゆっくり読書を楽しんで。期間中は貸し出し冊数が通常の2倍の10冊までOK。

県男女共同参画センターあざれあ図書室

静岡市駿河区馬淵1-17-1 2F ☎054-255-8763

平日/9:00~18:00、土日祝/9:00~17:00(期間中8/5、13~15、19、29は休室)



### 謎解きゲームに挑戦

8/11(土・祝)~15(水)、県内10カ所のマイホームセンターで夏休みスペシャル企画「伝説のアイスクリームのレシピの謎を解け!」を開催。センターハウスで謎解きシートをもらい、展示場内に隠されたヒントから謎を解こう。

SBSマイホームセンター

●静岡展示場/静岡市駿河区桃園町1-1 ●静岡東展示場/静岡市清水区堀込430

●藤枝展示場/藤枝市五十海3-12-2 ●榛南展示場/吉田町神戸80-1

ゲーム開催:10:00~16:00 ※一家族1回限り

