

## あの子に 1 つ贈り物

戦後日本の社会福祉に尽力した糸賀一雄さんは、障がいがある子らに光を、ではなく「この子らを世の光に」と語っていたという。今回ご紹介する絵本は、ダウン症で袋井特別支援学校中学部1年だったさっちゃんが、バス停であいさつをし続けた男性との小さな物語。さっちゃんが肺炎で亡くなった葬儀の後、お母さんからエピソードを聞いた社会福祉法人なごみかぜの大場保治さんが、絵本にして残したいと形にした。さっちゃんは世の光としてここに生きていた。あの子も大人も励まされる贈り物。



### 絵本「おはよっ！」

1,000円(30部限定販売)

なごみかぜ

袋井市小山984 TEL.0538-45-2771

## とっさの 1 フレーズ

スポットレス!  
**spotless!**  
「キレイ!」



Point

「完璧にキレイ」な状態を言い表します。

＃もちろんvery clean も良いのですが、  
ネイティブの心を奪うならSpotless! です。

## サブリーな 1 action

コアトレに挑戦



内ももとお腹の筋トレ

### クロスレッグレイズ

①向かい合って腰を下ろす。脚を曲げてかかとを少し上げる。

②一人は脚を閉じたり開いたり。もう一人は、それをよけ、M字に弧を描くように脚を動かす。10回1セット。

上級者は手をお腹の上に。きつい人は床についてOK。M字は縦横に足を広げる動作で内ももが鍛えられる。



フィットネスインストラクター  
池田 直斗さん  
西岡 明希さん

▶ astenFacebookで動画が見られます!

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アстен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(スイミング)  
054-260-7206(介護予防デイ) | グランツ | 検索



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

### NEWS アソシアに大人女性のための新空間

ホテルアソシア静岡地下に美容サロンと、ヨガ・バレエ・美容鍼(はり)など多彩なプログラムを提供するスペースが融合した「MAISON1895」がオープン! 日頃の疲れを癒やしながらかときめく体験やモノと出合える空間。サロンの情報はHPをチェック!

MAISON1895 (メゾンイチハチキューゴ)

静岡市葵区黒金町56 ホテルアソシア静岡 地下1階 ☎054-255-1895

11:00~20:00 火曜定休 | MAISON1895 | 検索



### NEWS 産地ならではの シズオカ「KAGU」メッセ

スタイリッシュな家具、機能性の高い家具がずらりと並ぶシズオカ「KAGU」メッセ2019が6/8(土)・9(日)に開催される。入場無料。新商品開発プロジェクト「新・婚礼家具」の発表もあり見どころ満載。インテリアの参考にぜひ!

シズオカ「KAGU」メッセ2019

ツインメッセ静岡 北館(静岡市駿河区曲金3-1-10)  
6/8(土)10:00~17:00 6/9(日)10:00~16:00

