

あの子に 1 つ贈り物

入園や入学から1カ月、あの子の緊張をほぐしてくれるような贈り物がいい。ご紹介するのは沼津の授産施設の手作りキーハンガー。地元の戸田森林組合からヒノキの間伐材を丸太のまま譲ってもらい、自分たちで皮をはぎ、製材し、糸のこで動物たちをかたどって、磨き上げる。施設を利用している障害を持つ人たち同士のチームワークで出来上がる。ヒノキの香りも、愛らしい動物たちの表情も、あの子をホッとさせてくれるはず。家族分そろえたり、好きな色でペイントしてもいい。



ヒノキの動物キーハンガー

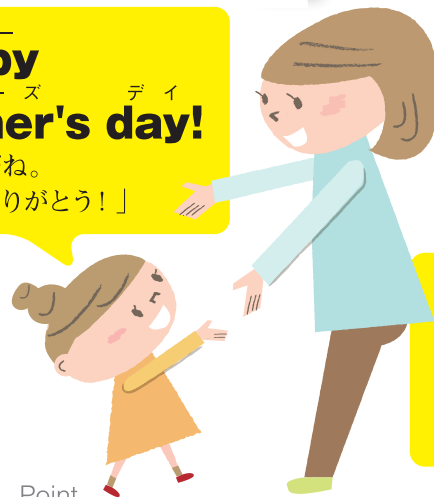
(ネコ・イルカ・イルカ・コウモリ・ワニなど)各500円
※縦10~15cm・横20~25cm

社会福祉法人 あしたか太陽の丘 クリエイト太陽
沼津市宮本5-2 TEL.055-923-7917

とっさの 1 フレーズ

Happy
マザーズ デイ
mother's day!

「母の日だね。
いつもありがとう!」



You are
so sweet!

「なんて優しいの!」

Point

「sweet」はここでは「甘い」ではなく「優しい、ステキ」という意味です。とてもネイティブな使い方です!

#こんな使い方も!

A: I got tickets for concert! 「コンサートのチケットが取れたぞ!」

B: Sweet! 「いいね!」

サブリナ 1 action

① 椅子に腰かけ、縁に手をかける。
手の幅は肩幅ぐらい。
指の向きは体と同じように前へ。

② 椅子からお尻を外し、肘を曲げて
腰を下げていく。次に肘を
伸ばして体を押し上げる。

③ この曲げ伸ばしを
10回×2~3セット行う。
二の腕を意識して!

プリ
バース
ッシュ
ユア
ップ

二の腕が気になる人に

手がハの字に
なってしまうと効果減。
指の向きに注意。



足が遠いと負荷が強いので、
膝の角度は90度ほどでOK。



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広太さん・山本直美さん

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アستن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/>



asten life

1

ワンステップ for ワンダフルライフ!

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

とれたて生しらすを味わって

5/13(日)9:00~13:00、吉田漁港内で第8回しらすマー
ケットを開催。とれたて生しらすの試食やしらすの吸い
物の無料配布など毎年にごわう人気のイベント。地場の
農産物の販売やフリーマーケットも。旬を味わおう!



南駿河湾漁業協同組合吉田支所
吉田町住吉5436-864 吉田漁港内
☎0548-32-0820

日本平ホテル「新緑のあまいもの祭」

5/9(水)・10(木)の両日、お茶をテーマにした「新
緑のあまいもの祭」を開催。11:00、13:00、15:00
の各回90分制で要予約のbuffet。大人2,800
円、小人1,400円(5~12歳)。タルトやムース…お
茶スイーツをご堪能あれ!



日本平ホテル

静岡市清水区馬走1500-2 ☎054-335-1162(6F アッパーラウンジ直通)