

地域をひとつの大きな家族に

ぐるんと まちかど新聞

2022.7

Vol.45

ぐるんとまちかど新聞は、
「地域をひとつの大きな家族に」を
テーマに、ぐるんとびーでの日常や
地域のことを発信していきます。



子育て中のママたちへ
自分のからだの事、後回しになっていませんか？

産後体力
がなくなった

毎日
へトヘト...

誰かと
しゃべりたい

リフレッシュ
したい

そんなママたちの悩みに寄り添い、地域での"孤育て"を無く
そうと活動している、「ママトレ」を紹介します！

～「ママトレ」って何？～

子連れで参加できる産後ヨガの教室です。妊娠・出産
によって落ちてしまった体力や筋力に着目し、毎日の
家事や子育て、これからのやりたいことを実現するた
めの体力づくりをサポートします。また、体力づくり
だけではなく、また同じ産後ママとの繋がる場にもなっ
ています。



～講師のご紹介～

南 悠 (みなみ はるか)

理学療法士、2児の母。
趣味はカフェや家具屋巡りや息子
のサッカーの試合観戦。
YouTube でバスケの試合観戦を
したり Mr.children のライブ映像
を見るのが好き。



10年前に自身が1人目を出産した時、妊娠・出産を機
に体力がすごく落ちたと感じたそう。

産後、子育てをするにも自分の好きなことをまたやろ
うとするにも体力がないとできないと思い、子連れで
参加できる場所を探したが、なかなか見つからなかつ
た経験から、体を整える産後ケアや子連れで参加でき
る場づくりの活動を開始しました。

オススメポイント！

理学療法士



ウィメンズ
ヘルス



2児の母

2人の子供の出産経験、理学療法士としての知識、ウィ
メンズヘルスの知識を掛け合わせて、産後ケアに取り
組んでいます。

肩が痛い、腰が痛いなどの身体的な悩みにも、理学療
法士視点からの相談・アドバイスも可能です。

産後のママさん、一度参加してみませんか？

日程

7/22
(金)

7/29
(金)

8/5
(金)

8/12
(金)

時間

10:45～11:45 (受付は10:35～)

料金 1,500円

場所 地域交流スペース (滝の沢商店街内)
※裏面地図を参照ください

お申し込み・お問い合わせ

右記のQRコードを読み込ん
でください。 (担当:南)



小規模食堂の今月のおすすめレシピ

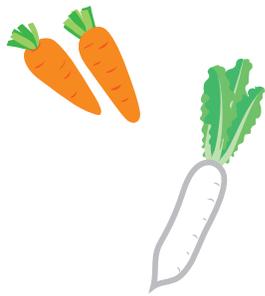
いつもは捨ててしまう野菜の皮を使った美味しいレシピをご紹介します！



「野菜の皮のきんぴら炒め」

- にんじんや大根など、野菜の皮。50g くらい
- ☆ みりん 大さじ 2
- ☆ 砂糖 大さじ 1
- ☆ 水 大さじ 1
- 味噌 15g

- ① 野菜の皮を、弱火～中火でゆっくり 10 分くらい炒める。
- ② ☆印の調味料を入れて、弱火で炒め煮。
- ③ 最後に味噌を入れて、焦がさないように混ぜて、出来上がり！



リンゴの皮を入れても
美味しいよ！



小規模のみんなの
お母さん

小規模多機能型
居宅介護

空き：×

看護小規模
多機能型
居宅介護

空き：▲

ぐるんとびー
ケアプラン
センター

空き：▲

ぐるんとびー
訪問看護
ステーション

空き：○

「やりたい！」を地域と叶える

突撃!! ぐるんとびー



湘南 藤沢の無農薬野菜 「まるほ農園」

この度、自分たちで育てて収穫までしたい！ということで、ぐるんとびーで畑を借りることになりました！そして、今回畑を貸していただいたのは「まるほ農園」さん。

「まるほ農園」さんは、藤沢市打戻・瀬郷にある農園で、Sustainable（持続可能）な環境を目指し、自然栽培という方法で農薬を使用せず安心して新鮮な野菜を栽培しておられます。



今回は、秋の収穫に向けてみんなでサツマイモの苗を植えました。車椅子も通れるように畝を作ってくださいっていて、みんなで楽しめました♪



まるほ農園
北條さん

農業は生活の一部。
そんな畑の魅力は、「日々豊かになれる感覚」。
畑に集い話しながら作業をする、そんな人と人が繋がる場にもなってほしいと思っています。
ぜひ、気軽に援農など体験しに来てください！



まるほ農園さんの野菜は、鶴沼にある「2525homemade.cafe」や ecomo で直売しています！

また、「援農」や「田植え体験」なども行っています。

詳しくはまるほ農園さんのHPをご覧ください！→



お知らせ

ケアプランセンター移転しました！

今まで、看護小規模多機能型事業所内にあった、ぐるんとびーケアプランセンターが6月から滝の沢商店街の中に移転しました！

イタリアン料理屋の「マリオ」さんの隣です。



ケアプランセンターには、ケアマネージャー2人が在籍しており、介護に関する相談も受け付けています。



小林



和田

1階の地域交流スペースでは、毎週金曜日に「まちかど法律相談所」や「ママトレ」を開催してい



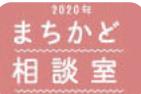
今後ともケアプランセンターをよろしくお願ひします！



毎週金曜日
15:30~17:00
不定期休み



毎週金曜日
10:45~11:45
不定期休み



2020年
第2・4木曜日
13:00~16:00
パークサイド駒寄集会
祝日・不定期休み所



毎週金曜日
10:00~17:00
地域交流スペース
不定期休み

ぐるんとびーケアプランセンター
地域交流スペース



滝の沢商店街の中にあります。
写真の右側の方です。

〒252-0816
神奈川県藤沢市遠藤 701-5

小規模多機能型居宅介護『ぐるんとびー駒寄』



エレベーターにて
6階へお上がりください。

〒251-0861
神奈川県藤沢市大庭 5682-6
パークサイド駒寄 3-612

看護小規模多機能型居宅介護『ぐるんとびー駒寄』
ぐるんとびー訪問看護ステーション



〒251-0861
神奈川県藤沢市大庭 5529-8
シャルマンコーポ湘南ライフタウン 1F



お問い合わせ

0466-54-7006

shimbun@grundtvig.co.jp

ご相談・見学はお気軽に
ご連絡ください。



Grundtvig,inc

発行元：株式会社ぐるんとびー



ぐるんとびーの
日常を発信中♪

