



# THE HUGYUTTO TIMES

ザ・ハギユットタイムズ 「地域とこどもの未来をつなぐ」をテーマにした地域新聞です。

えどがわくばん 江戸川区版 020号  
2020年7月8日号  
発行：(社)ハギユット協会

TAKE  FREE

**1**

家で出来る『ハギユットマン体操』が出来上がったぎゅから紹介するぎゅ♪  
コロナの影響で衰えてしまった体力を取り戻すため、皆でやるぎゅよ!



**2**

種類は3つあるぎゅ!  
まずはウォーミングアップ編からぎゅ。

いっぽんしゃだんほうじん 一般社団法人 日本ボディデザイン協会  
代表理事 OK 和男先生 監修



**3**

ほかエクササイズ編、スーパーハード編があるぎゅ



**6**

姿勢もよくなるぎゅよ!



**5**

OK先生のステップ解説動画もあるぎゅから、誰でも安心して挑戦できるぎゅ!



**4**

エクササイズ編は、大きな筋肉を鍛え、脂肪燃焼効果とステップ運動もあり複雑になっているぎゅ。

徐々に難しくなっていくバクね。



**7**

スーパーハード編は、自分を追い込むぎゅ!!

最後の最後まで、燃え尽きるバク!



**8**

一つの動きに、筋肉への働きかけがあるぎゅから、しっかりやると体力も筋力もつくぎゅ!



**9**

おいらも挑戦するバク!!

ぜひ、皆も親子で挑戦してみよう!  
動画はYouTubeで全編配信しているぎゅよ!!

ハギユットチャンネル 検索



**スマホで動く魔法新聞**

STEP1 「COCOAR2」アプリのインストール  
STEP2 アプリを起動して動画マークのある写真をかざす



## キャラトピ!

江戸川区は銭湯がいっぱい! 湯こう!!  
みんなだいす ゆ ふじ 皆大好き、お湯の富士!!



ゆすこい!! ぼくは相撲取りのお湯の富士っすう〜。みんなは、銭湯に入ったことあるすう? 稽古の後のひとつ風呂は最高っすう〜。毎日の稽古の後、汗を流しに大好きな銭湯へ行くっすう〜。江戸川区には銭湯が30か所以上あるっすう。それぞれの銭湯で壁面も違うし、工夫もされているっすよ〜。いまは、コロナの影響でお休みしているっすうけど、毎月イベント湯や、季節にあわせた楽しい催しを開催したりもしているっすう。ぜひ、近くに銭湯があるか調べて、家族で入りに来てっすう〜! 江戸川区の銭湯は、人情に厚くて心も体もぽっかぽかになるっすう〜。銭湯あがりのコーヒー牛乳は特別に美味しいっすう〜!

**HUGYUTTO NEWS**

ハギユットの働き方も場所を選ばずに! 声優さんとのオンライン収録実施!

日本国内で、新型コロナウイルス感染症が広がりはじめたことを受け、時差通勤やリモートワークを推奨する企業が増えてきました。緊急事態宣言は解除されましたが、コロナが完全に消滅したというわけではありません。こういった時こそ、リモートワークを活用して、万が一の時に備えておくことが大事です。ハギユット協会では声優さん達との打ち合わせや収録をリモートで行っています。もともと毎月2回の読み合わせなどはオンラインで行っていますが、顔を合わせて話が出るため、電話よりもイメージを伝

えやすく、その場で、キャラクターの声のテンションを確認し、そのまま収録が可能です。とても効率の良い働き方です。仕事場に行かずとも仕事ができるというまさにロケーションフリー! また、プログラミング教室も現在は、オンラインとオフラインを同時に行っています。今まで培った知識をフルにつかって、同時に行える環境を構築しています。もちろん、3密にならない環境と衛生環境を良くすることも怠りません。その状況に応じて、対応できる働き方に替えていくことが、未来に繋がるのだと思います。

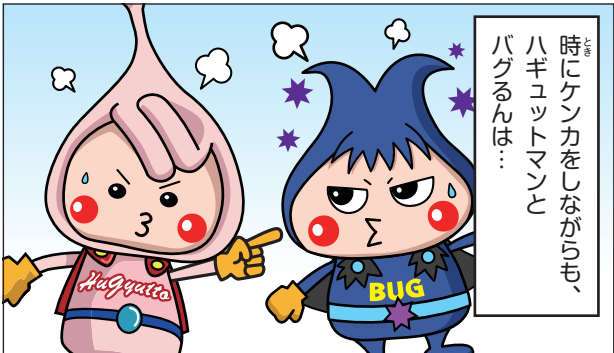
逃げるが勝ち





### COOKING

## ハギユットチャンネルみてほしいぎゅ!



### HUGYUTTO (ハギユット)とは?

ハギユットは「HUG(抱きしめる)」と「GYUTTO(ギユット)」を組み合わせた造語です。「地域とこどもの未来をつなぐ」を活動方針とし、こどもたちの成長および教育支援・地域産業の伝承・子育て中の新しい働き方の提案などを行っています。主な事業として、子育て情報ポータル・子育て地域新聞・子育て交流イベントを行っています。

※ハギユット協会の収益の一部は地域の慈善活動団体に寄付しています。

### 第9回 えどがわおいしいメニューグランプリ レシピ紹介

## 三つ葉とえのきのおひたし

テーマ「お手軽! バランスメニュー〜野菜のおかず〜」  
主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面や見た目にもバランスがよくなります。

個人部門「準グランプリ」/ 谷口 恵瑠さん (篠崎第三小学校6年生)



### 材料(4人分)

- |            |          |             |        |
|------------|----------|-------------|--------|
| 三つ葉.....   | 4束(200g) | しょうゆ.....   | 小さじ2   |
| えのきだけ..... | 1袋(85g)  | 和風だしの素..... | 小さじ1/2 |
| 酒.....     | 小さじ2     | ゆずこしょう..... | 小さじ1/4 |
| みりん.....   | 小さじ2     |             |        |

### 作り方

- ① ボウルに調味料を入れ混ぜ、レンジで加熱し冷ます。
- ② 三つ葉の根を切り、根元に輪ゴムをして茹でて冷水にとり、3cmに切る。  
えのきは石づきを取り、半分に切ってから茹でて冷水にとり、ざるにあげる。
- ③ ②を調味料と和え、器に盛る。

### 副菜1人分の栄養価

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 27kcal | 炭水化物  | 5.4g |
| たんぱく質 | 1.4g   | 食塩相当量 | 0.7g |
| 脂質    | 0.1g   |       |      |

さっぱりしていて、三つ葉のシャキシャキが良いです。

### どうして〇〇になったの?

## 自分の好きなことに自信を持って突き進め! 「ラジオパーソナリティー」松下有美さん

「好きなこと、興味のあることを、思い切り楽しんで可能性を広げてほしい」とお話ししてくれたのは、FM えどがわのラジオパーソナリティーを務める松下有美さん。長年パーソナリティーとして活躍されている松下さんに「仕事のやりがい」や「夢の実現」に向けて、やっておくべきことを伺いました。

もともとは舞台役者や声の仕事をしていて、ラジオオーディションがきっかけで現場のレポーターを経て、生放送のパーソナリティーになったとのこと。松下さんのこどもの頃の夢は、漫画家さん。イラストを描くことが好きで中学時代は3年間、友人たちと漫画を描いていたそうです。美術系に進もうと思っていたけれど、「役者」という道に進みたいと思いついて、進路を変えたときも、自分の好きなことを思い切り楽しむ、自分を信じて進んでいった。ただ、色々な繋がりや縁がありラ



ジオに導かれ、いつの間にか自分の天職になったと話してくれました。声の仕事には、声優やMCなど様々な役割があり、大事なことは「上手い人の真似をする」こと、そしていろんなことに興味を持つこと。技術面は訓練すれば誰でもできる。でも、小さなことに興味を持って、自分で調べたり、本を沢山読むこと。知らないうちに、本に書いてある、日本語のきれいな表現や、使い方が身についているはず。また、この仕事は聴いているリスナーに他の人なら見失うような日常の小さな幸せに気づかせる役割。自分の言った一言で、人の心がちよつとでも和んだり、受け止めてくれた人がいたり、影響力の強さに気が引き締まることもあるそう。リスナーと心が触れ合える瞬間があり、やりがいを感じている毎日。

みんなには、自分は「これが好き」ということを見つけてほしい。世界は広くて「これが正解」ということではなく、何でも正解です。自分の好きなことを自信を持って言える大人になってほしいな、と思います。今は好きなこと、興味のあることを思い切り楽しんで可能性を広げてほしい。と優しく伝えてくれました。

## まちがいさがし<夏>

右と左で違うところが全部で5か所。全部見つかるかな? 違うところに〇をつけよう。



えどがわく じどうそうだんじょ  
江戸川区児童相談所  
はあとポート  
TEL 03-5678-1810  
(江戸川区中央3-4-18)

令和2年4月1日  
OPENしました!

子育て、しつけ、障害、不登校、非行など18歳未満の子どものさまざまな相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。