



「がんばりすぎなくてOK。ふらっときてOK。無理なく生活にフィットする運動習慣をつけてもらえれば」とイケメン店長の塚越詩己(しき)さん

場所はおダクキューOXの駐車場前、ファミリーマートの上で、元は白木屋だった場所。ガラス張りの窓に「9月フィットネスジムオープン！」という宣伝が張られたときから気になっていました。白木屋がジムに？と。そこでちょっとドキドキしながらフィットネスジムの体験に行ってみました。ジムといえば、通っていたのは大學生のとき。町田駅をPOPビルの方に進んだミスタードーナツの上に、当時BIGBANGというスポーツクラブがあり、授業が遅く始まる日は、プールで泳いでから学校に行った記憶があります。で、まず20年ぶりにジムに行っておどろいたのは、マシンが進化していること。やることは昔も今もそんなに変わらないのだけれど、マシンのデザインが全体的におしゃれだし、これを見るとこ

の筋肉が鍛えられて、その結果太腿の内側が引き締まる、など、それぞれにすぐわかりやすいアイコンも付いているのです。マシンの説明やトレーニングの指導をしてくれたのは、店長の塚越さん。家で原稿書きの合間にストレッチをしてもだれも誉めてはくれませんが、「よく伸びてますね。いいですねー」などとさわやかコメントをいただくと、自然とモチベーションも上がるのもんです。各ランニングマシンはテレビ&イヤホン付きで、お気に入りのドラマを見ながらゆっくり走るのも楽しそう。入会しようかなあ、でも飽きっぽい私はきっと続かない、と迷う今日この頃です。

＊聞けば昔私が通っていた町田の「BIGBANG」というジムは、現在、A1 EXPRESSと提携の「NASポーツクラブA1」になっていて、ここに入会後、ビジタ料金540円を払えば「NAS」のプールやスカッシュコートも使えるそう。縁を感じます。

A1 EXPRESS 玉川学園前

わが家の近所で
突撃取材！
今月おじゃましたのは……



案の定、翌朝起きたら全身が筋肉痛。運動しない！ですね。それにしても24時間営業ってすごい。スタッフ在中時間外は、カードキーでジム内に入るシステムだそうです。

DATA
町田市玉川学園7-8-1-2F
☎042-850-9090 24時間営業。
毎月10・20日休業。現在キャンペーン中。
「A1 EXPRESS」で検索を！

『ひなた小屋の木のブローチ』

(小さいもので500円くらい)

そのブローチを最初に見つけたのは、カフェ HUTTE。ころんとしたフォルムがかわいくて、さわってみると手にしっとりなじんで、なんて心癒される！と思ったのでした。HUTTEのちえさんに聞いたら、そのつくり手さんは、今度移転する町田消防署の近くに、工房を構えてらっしゃるとか。早速その工房「ひなた小屋」を訪ねてみると、瀧さんという木工作家さんが、ブローチのほか、赤ちゃん用スプーンやコーヒースプーン、まな板、椅子などを作っていました。リング、さくらんぼ、ペンギン、くり、はっぱなど、ブローチのモチーフもたくさんあり、見ていただけでわくわくしてきます。青いドアが目印の「ひなた小屋」、みなさんもぜひのぞいてみてください。



まちの名品、教えます

小さいころ、母に連れられてよく行ったのは、明治屋青果店。あの牛角の前の…といってもすでに牛角ははく、そのあとにできた安楽もなく、今は「町田メアリー歯科」。で、その向かいにかつてあった明治屋さんですが、冬になると、おじさんがドラム缶で石焼き芋を焼いてくれて、私はその焼き芋が大好きでした。白とブルーのバギー(と母は呼んでいましたが、当時はベビーカーって呼ばなかったのかな?)に座って、焼き芋を食べながら2丁目のわが家に帰る時間は至福のとき。明治屋のおじさんは気前がよく、茶色い袋にお芋をいっぱい入れてくれるので、外は寒くてもその袋がカイロみたいに温かくて、バギー空間は非常に快適なものでした。3～4歳ころの記憶ですが、すごくよく覚えています。最近のことはじゃんじゃか忘れるけれど、子どもの頃の記憶っておどろくほど鮮明です。

玉川学園
の思い出
18

寒い季節になると、明治屋さん(八百屋さん)の焼き芋を思い出します。おいしかったな。

デカフェでX'mas ティーバックをつくろう

11/1(水)OPEN 13:45/14:00～15:30
@小鳥喫茶室内図書館

カルダモンやシナモンなど、自分の好きなX'masらしい有機スパイスを選び、ノンカフェインの紅茶と合わせて、オリジナルティーバックを作ります。教えてくれるのは、ティーインストラクターの志村和美さん。小鳥喫茶室の焼き菓子とお茶付き。会費は材料費込みで3900円。問い合わせは志村さんのHP、<http://always-tea.com/>へ



モダンカリグラフィーワークショップ

11/14(火)13:30～16:00@カタルーニヤ厨房カサマイヤ

玉川学園在住のモダンカリグラフィー講師富樫さんによる、モダンカリグラフィーレッスン。X'masに大活躍のフォトブロップスも作ります。レッスン後にはカサマイヤのシェフお手製のデザートと小菓子6品の盛り合わせ+ドリンクも。会費は3500円。ペンとインクセット1100円。お友達との一緒の申し込みで500円引き。(問)富樫さん info@zizismo.jp



玉川学園つばめインフォメーション

玉川つばめフリーマーケット&地区社協・秋のバザー

イラスト/金子くるみ

11/3(木・祝)11:00～14:00@ポケットパーク(小雨決行)

今年の玉川つばめ感謝祭は、玉川学園地区社会福祉協議会の秋のバザーと共催させていただくことにしました。当日は「つばめフリーマーケット」のほか、地区社協フリマ、野菜や花の販売など、ポケットパークが賑やかに。11/3はギャラリーウォークのギャラリーツアーも開催される日。お散歩の途中にぜひお立ち寄りください。問い合わせは玉川つばめ通信宇野津090-3473-3872まで。



第19回 玉川学園ギャラリーウォーク・秋

10/26(木)～11/5(日)10:00～17:00

玉川学園の11の小さなギャラリーをお散歩しながら巡って愉しむ展覧会、「玉川学園ギャラリーウォーク・秋」が今年も開催されます。期間中はひょうたんランプ作りや石けん作り、ローズカフェなど、イベントや体験教室も盛りだくさん！ 問い合わせはギャラリーわおん042-721-7477まで

玉川学園
小さなギャラリー

