

上質で自由な時間を過ごす

Shonan

vol.40

10

October 2022

Lien

リアン

生前整理 残置物撤去 遺品整理

リリーフは遺品整理のプロです

リリーフ 茅ヶ崎店
0120-038-588

Lien 公式 Web サイト
<https://lien-web.net/>

Lien はフランス語で縁、絆、繋がりという意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや縁、絆を大切に素敵な出逢いがありますように...



世界に誇れる
湘南の伝統芸能にふれよう

写真提供：鎌倉能舞台（能楽師 中森健之介さん）

写真提供：大日本弓馬会・武田流（射手 秋山和義さん）

写真提供：片瀬こま保存会

秋の特別無料体験 10/1(土)～31(日)

下記プログラムを2つまで無料体験！

3つ目からは1つ1,100円で体験可能です

※該当プログラムにはじめてご参加いただく方が対象です

水泳

ベビー 6ヶ月～3才未満のお子様と保護者
親子でのスキンシップが大切な時期です。



幼児 3～6才(未就学児)
年齢の近いお子様同士で参加出来るクラスです。

幼児・小学生 3才～小学3年生
「できた！」達成感を大切にしています。

小学生・中学生 小学生～中学生
初心者から上級者までご参加いただけます。

体操



幼児・小学生 器械体操 3～6才 小学生
遊具や器具を使って基礎運動を行います。

小学生 器械体操 小学生
種目別に段階的に練習を行います。

基礎運動・かけっこ 3才～小学生
楽しく身体を動かしながら基礎的な運動神経を磨いていきます。

室内サッカー

3才～小学1年生
フェアプレイを実践しながら、年齢に応じた練習の中で技術向上を図っていきます。



チアダンス

小学生
音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、人を応援するチアビリティを養います。



プレスクール

1才児 2才児 チャイルドケアプログラム
幼稚園入園前に、保護者から離れ、同年代のお子様との活動を通して集団生活を学びます。



キッズ英語



幼児クラス 年少～年長
うた、絵本の読み聞かせ、体を使ったゲームなど、アクティビティいっぱいのレッスンです。

小学生クラス 小学生
日本人、外国人講師のチームティーチングで効果的に学習できます。少人数制できめ細やかな指導に定評があります。



プログラムの詳細・無料体験のお申し込みは二次元コードから

YMCA 藤沢YMCA ☎0466-26-1151

藤沢市鵜沼石上1-13-7 受付/月～土9:30～18:30【日曜・祝日休館】 藤沢YMCA 検索



芸術の秋

湘南ゆかりの伝統芸能に

ふれて、学んで、修得して

湘南にゆかりある伝統芸能はさまざまありますが、その魅力に出逢った人が、後世に受け継ぎ広めています。“やりたい”という想いがあれば、何歳からでもはじめ時。心地よい秋風に背中を押されて、今こそチャレンジしてみませんか。

“武家の古都”鎌倉で 伝統ある弓馬礼法を継承

大日本弓馬会・武田流

鶴岡八幡宮での「鎌倉まつり」をはじめ、明治神宮(東京)や上賀茂神社(京都)などで、大日本弓馬会とともに、流鏑馬(やぶさめ)や笠懸を神事として奉納する「弓馬軍礼故実(きゅうばぐんれいこじつ)武田流」。流鏑馬の聖地ともいえる“武家の古都”鎌倉から、日本弓馬術を代表する流鏑馬の故実を継承して魅力を発信しています。「神事として800年前から受け継がれる“流鏑馬”の伝統を守る気概を持って修業の道に入り、高みを目指す方を募集しています」と流鏑馬鎌倉教場長の瀬端祐也(せばた・ゆうや)さん。



能楽師が直伝！ 体験すれば楽しさ倍增 鎌倉能舞台

日本を代表とする舞台芸術として室町時代から650年以上、途絶えることなく演じられてきた能や狂言。これら“能楽”を広く普及させるため創設された「鎌倉能舞台」では、実際の演目を題材に能の謡(うたい)や仕舞(しまい)をレクチャーする「入門クラス」を開講しています。

「2001年にユネスコの世界無形文化遺産となった能楽。今まで鑑賞したことがないという方も、ぜひご参加を。“謡と仕舞”を実際に体験すれば、能楽の鑑賞がより楽しいものになります」と鎌倉能舞台三代目の中森健之介さん。このほか、年に数回



謡と仕舞の「入門クラス」で講師となる能楽師 観世流(かみせりゅう) シテ方 中森健之介(なかもり・けんすけ)さん



「能を知る会®」と題して、能の公演時に日本語と英語の現代語訳を映し出すなど、能楽文化の裾野を広げています。

学ぶなら

鎌倉能舞台三代目で、能楽師の中森健之介さんが講師。演目「鶴亀」を題材に、能の謡本(うたいぼん)を見ながら声に出す①「謡(うたい)」と、舞台の上で足袋を履いて舞う②「仕舞(しまい)」を初心者向けに体験教室として指導しています

- 会場 鎌倉能舞台(鎌倉市長谷3-5-13)
- 対象 子ども(10歳前後)～大人
- 料金 3ヵ月(①②いずれか各6回/1回1時間) 2万1000円+テキスト代
- 日時 最少開講人数(3人)が集まり次第、開催日時を決定
- 問い合わせ・申し込み 公益財団法人 鎌倉能舞台 ☎0467-22-5557 <http://www.nohbutai.com>

習うなら

- 入門後は下積みを経て、射手になれるまでは4～5年は必要です。その後も修業を重ね、常に高みを目指す努力も不可欠。入門には審査がありますが、老若男女だれでも入門できます。詳細はHPで確認を
- 対象 小学4年生～大人
- 入門 鎌倉市梶原で行う通常稽古を3回以上見学の上、審査での合格が条件になります(稽古日は毎週日曜)
- 問い合わせ・申し込み 以下HPの「流鏑馬を習う」からメールで見学申し込みを <http://www.yabusame.or.jp>

大日本弓馬会

門下生に流鏑馬の魅力を聞きました



「知人の紹介で入門。毎週、東京湾アクアラインを通過して、鎌倉に来て。職場では部下に教える立場ですが、この年齢で下積みから“教わるチャンス”を得られたのはとても楽しいです」松本容明さん(40代・千葉県)



「来日は2011年。疾走する馬に乗りながら的を射る「流鏑馬」の稽古は、毎回緊張の連続です。馬上での美しい形を修得するのは難しいですが、それだけにやりがいを感じます」秋乃ろーざん(30代・東京都)



「鶴岡八幡宮で流鏑馬の神事を見て興味を持ち、中学1年で入門しました。女性でも射手として出場できる神事があるので、いつか挑戦してみたい」菊池睦月さん(高校2年生・鎌倉市)

物を大切にする漁師町で生まれた “湘南最強”の喧嘩こま

片瀬こま保存会

湘南地域の漁業者が昭和初期頃に手作りしたのが発祥とされ、“湘南最強”とも称される藤沢市片瀬地区に伝わる「片瀬こま」。硬く、ずっしりと重量感があり、相手のこまを弾き飛ばす様子から「喧嘩こま」とも呼ばれています。

「競技として楽しむ片瀬こまは、敵のこまに当てて飛ばしたり、紐(ひも)で自分のこまをはたいて回転速度を上げたり、技術や戦略も必要になります」と片瀬こま保存会事務局長の杉下由輝(すぎした・ゆうき)さん。



対戦は、正方形(90cm×90cm)のフィールドを使い、四隅から自分のこまを投げた後最後まで残っているこまが勝ち



「漁師町だった片瀬地区で、船のオールや投網の材料を使うなど、廃材を大切に“湘南レガシー”の想いが詰まった伝統芸能です」と杉下事務局長



本体は椿(伊豆大島産)、心棒は榎、紐は麻。現在、作り手は職人の保存会会長の熊野さんと、職人見習いの杉下事務局長さんの2人。1個作るのに約半年かかるそう

ふれてみるなら

- 地域の文化祭「片瀬地区ふれあいまつり」で、無料体験会を実施します。大会当日、30秒以上回せたら「免許皆伝バッジ」(右)をプレゼント
- 日時 10/22(土)10:00～12:00
- 会場 片瀬市民センター(藤沢市片瀬3-9-6)
- 参加方法 申し込み不要。直接手づから会場へ
- 問い合わせ 片瀬こま保存会事務局(片瀬市民センター内) ☎0466-27-2711 <https://katasekoma.wixsite.com/main>



鎌倉能舞台からの 耳より情報



能舞台の設えを見ながら過ごせるカフェ。能舞台をバックにした自撮りもOK

能舞台の客席がカフェ空間に！ 気軽に楽しむ、能舞台茶寮「神楽」

江ノ電・長谷駅から徒歩約7分、鎌倉大仏などの観光スポットからも近く立ち寄りやすい「鎌倉能舞台」。一方で、「ハードルが高くて、実際に能舞台に入ったことがない」という人も多いのでは。

そんな人に耳よりなのが、この春オープンした鎌倉能舞台併設のカフェ、能舞台茶寮「神楽(かぐら)」。

能舞台の客席で本格



- 住所 鎌倉能舞台(鎌倉市長谷3-5-13)
- カフェ営業 木・土・日曜、11:00～15:00 ※臨時休業・開業があるためHPで確認を ☎0467-22-5557 <https://www.nohbutai.com/cafe>

的な抹茶(800円)や和菓子付き(1200円)、能面ラテ(1000円～)などのメニューが味わえ、モニターで映し出される能楽や解説を楽しんだり、常設展示の能装束を鑑賞するなど、伝統芸能を身近に感じることができます。テラス席はペットもOK。能楽にふれ、ゆったり過ごせる癒やし空間です！

「体幹機能回復コンディショニング」 概要

日時 11/29(火)までの毎週火曜日 13:30～14:30
「リアンを見た」で申し込みと参加無料(通常1回1650円)
※室内シューズ持参し、動きやすい服装で参加を

会場 藤沢YMCA
藤沢市石上1-13-7(下記地図参照)

定員 各日 8人

申し込み方法 下記電話で申し込みを(日、祝日を除く)



講師 高島薫さん(健康運動指導士)

このクラスに「リアンを見た」で申し込みと参加費(初回1回)が無料に。参加特典として、同校のスイミング、水中心体操、英会話などのプログラムが一回無料になる特典も(詳細は問い合わせ)。過ぎしやすい季節になりました。健康寿命を延ばして生き生き過ごすために、まずは体験してみ

「リアンを見た」で初回参加費が無料に 医学的監修を得た 健康寿命を延ばすプログラム

藤沢駅北口徒歩5分。子どもから大人まで、ウエルネスプログラム(健康教育)を展開している「藤沢YMCA」。8月からレギュラークラスがスタートした「体幹機能回復コンディショニング」が好評です。これは、一人ではなかなかできない体幹(胴体)のさまざまな筋肉をストレッチして、整えるプログラム。主に、背骨と骨盤を支える筋肉の機能回復を目指しています。「姿勢も良くなりま

した。加齢と共に気になりだした猫背、ポッコリお腹への効果を実感しています。友だちと楽しく参加できるのも魅力です。ね」とクラスに参加している女性(藤沢市)。「毎回、いろいろな部位をストレッチ。自宅で気軽にできるトレーニングもレクチャーします。カラダが軽くなるのが体感できますよ」と語るのは、講師で健康運動指導士の高島薫さん。



稲波脊椎・関節病院(東京都品川区)金子剛士(かねこう・たけし)医師と治療院コンファオースタイル代表島田雅司(しまだ・まさし)さん監修の「体幹機能回復コンディショニングクラス」の様子

問い合わせ

藤沢 YMCA

〒藤沢市石上1-13-7
☎電話受け付け9:30～18:30(日曜・祝日を除く)

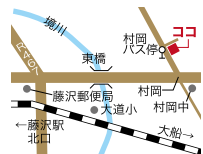
☎0466-26-1151

藤沢 YMCA



ADWORKS (アドワークス)

藤沢市弥勒寺3-1-8 レボサール弥勒寺
☎10:00～16:00 日曜・祝日定休
adworkss.jp
☎0466-53-8679



ステンドグラス体験会

先着8人限定！(要予約)

開催日時 水・木・金・土 10:00～16:00
上記で都合のよい時間(3時間程度)

※予約、問い合わせは電話で

ステンドグラスランプの一日体験会員を募集

その場で持ち帰れる癒しのインテリア

ステンドグラス工房なので、贈り物にもぴったり。制作費は受講料、材料費込みで4180円とリーズナブル。「気軽に10月に制作するのは、桔梗(ききょう)の花のステンドグラスランプ。作ったその場で持ち帰れるので、

癒しのインテリアづくりを体験しませんか？

10月に制作するのは、桔梗(ききょう)の花のステンドグラスランプ。作ったその場で持ち帰れるので、癒しのインテリアづくりを体験しませんか？

発表会ではアンサンブルに挑戦も！

月1回から、多彩なコースの音楽教室

あこがれのピアノ・弦楽器をはじめ、管楽器・声楽といった多彩なコースを用意して、マンツーマンレッスンを軸に子どもから大人の幅広い世代が通う「平山音楽院」。

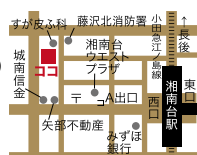
湘南台駅から徒歩3分の湘南台教室では、各種体験レッスンを随時受け付けています。初めて触れる楽器でも、レンタル(オーボエ、ファゴットは除く)があるので初心者でも始めやすく、月1回から受講可能。さらに、

平山音楽院 湘南台教室

〒藤沢市湘南台2-8-7、ビル1階(湘南台駅西口A出口から徒歩3分)
☎平日14:00～19:00、土・日曜9:00～18:00、祝日10:00～18:00

☎0466-52-8585

平山音楽院





リアン読者限定 10月キャンペーン！

初回のみ※有効期限 10月31日(月)まで

リアンを見た！で予約する
体験レッスンが半額に！

空中ヨガ 体験料 4400 円

バンジー 体験料 4950 円

→半額に！

※さらに入会すると
体験料全額キャッシュバック



◀同スタジオでは空中ヨガ
のレッスン風景を動画で
配信中。左記二次元コード
から視聴できます



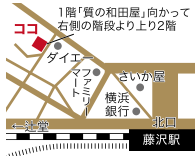
上写真は、ドラゴ
ンフライのポーズ
を取る会員の森井
奈美（もりい・な
みさん41歳）。「こ
の非日常的なポー
ズは、腹筋や背筋、
わきのリンパまで
刺激してくれるん
です」

スタジオナビ藤沢

藤沢市藤沢969-1、2階
10:00～20:00
(土・祝日は19:00まで)
火曜定休
※提携割引駐車場あり

0466-53-8291

スタジオナビ藤沢



からだを思いっきり伸ばす非日常フィットネス 好評につき 10月もキャンペーンを継続

ハンモックを使った空中エクササイズ 体が硬い人でも挑戦できるヨガ

「体が硬いので、ヨガは無理だと思っていたんです。空中ヨガは、無理なく楽に体を伸ばせたり動かせたりするポーズが多いので、さまざまなポーズに挑戦しています。身体は柔軟性が高まり、5年前と変わらないコンディションがキープできていますし、体調が良くなりました。回数制限の

「体が硬いので、ヨガは無理だと思っていたんです。空中ヨガは、無理なく楽に体を伸ばせたり動かせたりするポーズが多いので、さまざまなポーズに挑戦しています。身体は柔軟性が高まり、5年前と変わらないコンディションがキープできていますし、体調が良くなりました。回数制限の

藤沢駅北口から徒歩約5分にある「スタジオナビ藤沢」のフロアヨガ・アンティグラビティ・ラビティ・フィッ



AntiGravity® Japan
アンティグラビティとは「反重力」を表し、地球上全ての物体にかかる力「重力」との新しい関わりを提案するメソッドです

また、同スタジオが提案する県内初登場の「Burning（バンジー）」も注目のクラスの一つ。バンジーコードを用いて空中を縦横無尽に飛び回るプログラムで、有酸素運動と筋力トレーニングの要素が組み合わされ、短時間で高効率の運動効果が望めて全てが新感覚の高燃焼系空中エクササイズです。

目の前に広がる青い海と、雄大な富士山が見える「江の島アイランドスパ」の露天プール。非日常的な空間は、心身ともにリフレッシュできます（2F露天プールは4～9月営業）



「100歳まで自分の足で歩く。」を目標に いつまでも健康でいたい人のための運動支援プログラム

今年6月「江の島アイランドスパ」が、健康に対して前向きなシニア世代を対象に、けがなどの再発防止・回復のサポート、健康増進や下肢筋力強化を目的とした「ウエルネス コンディショニング サービス」をスタート。「リアン湘南8月号」では、プログラムが体験できる「2日間の初回コンディショニングチェック」の無料体験モニターを募集。先日行われたモニター体験を編集部が密着取材しました。

ウエルネス コンディショニング サービスとは

専門知識を有する運動支援スタッフが、一人ひとりに合わせた無理のない運動プログラムを作成。ウエルネスエリアで運動指導を行っています。

営業時間 平日のみ 8:00～16:30

- ・初回コンディショニングチェック(1日目・2日目)
- ・定期コンディショニングチェック
- ／【完全予約制】最終受け付け14:00
- ・ウエルネスエリア利用／最終受け付け15:00

料 金 初回コンディショニングチェック(全2日)

初めての方／キャンペーン料金 5000円(通常1万円)

初回コンディショニングチェック&2日分のワンデイスパ入館料含む

※2日目は評価・分析のため、初回測定から1週間程度日にちが必要になります

もっと続けたいという人は下記料金で継続利用できます

◎3回目以降の利用

(ウエルネスエリア利用時間90分 トレーニングのみ)

入館料(温泉・プール)+1000円/1回

◎定期コンディショニングチェック

(初回以降のコンディショニングチェック&ウエルネスエリア利用時間90分)

入館料(温泉・プール)+2000円



運動&リラックス これからの 習慣になりそうです

「サポートしてくれる人がそばにいる」というのはとても心強いですね。一人では続けられないことも、「えのすば」なら続けて行けそうです。



H・Tさん
(63歳 藤沢市)



R・Fさん
(62歳 鎌倉市)

この体験で、今後どうしたら以前の体に戻れるか道筋が見えた気がします。体を鍛えつつ、リラックスもできる…という習慣は、定年後の楽しみになりそうです。

今回モニター取材したのは、「弓道」「ピラティス」「ウオーキング」など多趣味で、食生活にも気を使っているという健康志向の強い藤沢市在住のH.Tさん(63歳)と、コロナ禍で疲れやすくなり趣味のトレッキングができなくなってしまったという鎌倉市在住のR.Fさん(62歳)。「自分の体のバランスが気になるようになってきたので、体のケアと共

生活改善などアドバイスして欲しかったんです。理学療法士さんからの確かなアドバイスをいただき、自分の体について知る良い機会になりました。もうすぐ定年なので、新しい習慣にしたいですね」(R.Fさん)。

江の島アイランドスパでは、現在「ウエルネス コンディショニング サービス」の無料体験会も実施しています。詳しくは左記へ問い合わせを。江の島で運動習慣をつけて健康になりませんか。

江の島アイランドスパ ウエルネス コンディショニング サービス

0466-29-0708 直通

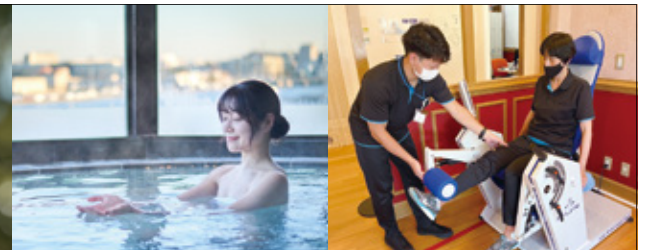
えのすば

藤沢市江の島2-1-6／江の島島内
小田急片瀬江ノ島駅から徒歩10分
江ノ島駅、湘南モノレール
湘南江の島駅から徒歩14分
受付時間8:00～17:00、土・日、祝日定休



100歳まで 自分の足で 歩く。

「いつまでも自分らしい生活を送りたい」というあなたの願いを叶えるために、運動支援スタッフが一人ひとりのお悩みにあわせ、健康増進をサポートします。



平日の午前中を江の島で過ごすのが元気の秘訣

ウエルネス【江の島アイランドスパ2F】 コンディショニング サービス

ケガ等の再発防止・回復のサポート

健康増進

下肢筋力強化

お問い合わせ(平日8:00～17:00)

電話 0466-29-0708



江の島アイランドスパ 〒256-0035 神奈川県藤沢市江の島2-1-6

英国アンティーク博物館 建築は隈研吾、9/23開館



右＝隈研吾のデザインによる個性的な建築。下＝シャロロック・ホームズの部屋

鎌倉の段葛参道沿いに「アンティーク博物館BAM鎌倉」(鎌倉市雪ノ下1-11-4)が、9月23日にオープン。館内(1〜4階)のフロアごとにテーマが設定され、1階グラウンドフロア



入館料＝大人1300円など。詳細はHPで確認を(https://www.bam-kamakura.com) ☎0467-84-8689

アではビンテージのロンドックシーが来館者を迎え、シャロロック・ホームズやヴィクトリア時代など、各階趣向豊かに展示。古都鎌倉の街並みに引き立つ建築・設計は、建築家の隈研吾が担

当、鎌倉彫をモチーフにした外観は、ヒノキが前面に使用されています。「次世代にアンティークの世界を伝え、物や人を引き継ぐ素晴らしさ、大切さを多くの方に感じ取っていただければ」と、館長の土橋正臣さん(フアーマブリッジ代表取締役)。

開館＝午前10時〜午後5時(最終入館4時30分)、月曜休館(祝日の場合は開館し、翌日閉館)。

田園風景広がる花畑で 10/15コスモス摘みを



引地川沿いの田園風景に広がるコスモス畑。問い合わせは、JAさがみ藤沢地区運営委員会事務局 ☎0466-45-4118。当日の開催状況は、藤沢市農業水産課 Facebookで案内予定(https://www.facebook.com/oishifujisawa)

【アクセス】会場には駐車場がないため、公共交通機関で来場を。神奈中バスで藤沢駅北口から湘南台駅西口行き(約20分)、または善行駅から湘南ライフタウン行き(約10分)、天神社前下車徒歩約5分

秋の草花がまちを彩るシーズンとなりました。引地川親水公園(藤沢市大庭6510)近くの花畑では、コスモスの摘み取りイベントが10月15日(土)に開催されます。

毎年この時期に見ごろを迎えるコスモス。農業指導などを行っている「さがみ農協藤沢市農業経営士協議会」若者を対象に社会体験や就農体験などの支援を行っている

当日の摘み取りは、午前9時30分〜正午(なくなり次第終了)。雨天の場合は10月22日(土)に延期。参加無料、申し込み不要。ハサミの用意はあります。汚れてもよい服装で参加を。

「若者しごと応援塾ユースワークふじさわ」と藤沢市が、2015年から遊休農地の活用を目的に栽培をはじめ、3者共同で種まきや草取りなどを行っている。

公共施設活用に向け お試し無料の社会実験



藤沢市では、今年度から公民連携したまちづくりを目指すため、公共施設や土地の更なる有効利用を目指す社会実験「トライアル・サウンディング」を実施。6月15日から



広々とした芝生広場などがある奥田公園。「藤沢市トライアル・サウンディング」については、企画政策部企画政策課 ☎0466-50-3502

始まった藤沢市役所内の3施設(地下1階のイベント広場・5階の屋上庭園・東側サンライズ広場)に続き、9月1日から「奥田公園」(藤沢市鶴沼東12)が加わりました。

「生活・文化拠点再整備事業」の将来像を描くため、公園の使われ方を試行する取り組みとして実施。フットトラックやマルシェ、プレイパークなど、公園ならではの企画を行う民間事業者や団体を募集しています。

いずれも、使用料無料で、実施期間は来年3月31日(金)まで。今年度実施された企画などをもとに、効果的な利活用のあり方を検証し、来年度以降の運用が検討されます。

藤沢駅南口から徒歩10分の「奥田公園」については、隣接する藤沢市民会館や南市民図書館など、一体的に再整備する

湘南の海を見渡す鎌倉プリンスホテルで

生活を豊かにする セミナー



快適な老後を過ごすための第一歩 セカンドライフセミナー開催

9月15日「セカンドライフセミナー ～敬老の日スペシャル～」(主催/リアン編集部(株)産案)が開催され多くの人が集いました。ご来場ありがとうございました。

湘南の海を一望できる鎌倉プリンスホテル バンケットホール七里ヶ浜で開催された「セカンドライフセミナー・敬老の日スペシャル」には、感染予防対策のもと、たくさんの人が来場しました。



個別ブースにも多くの人が訪れ、詳しく話を聞く来場者の姿も見られました

「漠然としたイメージが明確に」学んで、相談できるセミナーに来場者の喜びの声

湘南の海を一望できる鎌倉プリンスホテル バンケットホール七里ヶ浜で開催された「セカンドライフセミナー・敬老の日スペシャル」には、感染予防対策のもと、たくさんの人が来場しました。

セミナー内容

- ファイナンシャルプランナーによる
元気なうちに考える「住まい」のはなし
～老後はだれと どこで暮らしたいですか？～
- 介護付有料老人ホームの紹介 ～葉山うみのホテルサービスレジデンス～
- 不動産売却のコツと最新情報 ～湘南小田急 住まいのプラザ～
- 美術品の正しい継承・売却 ～加島美術～
- 人生100年時代の健康体力づくりのすすめ ～江の島アイランドスパ～

セミナー参加者の声

たくさんのご意見ありがとうございました

葉山うみのホテルは毎日車で近くを通っていました。施設の内容がわかってとてもよかったです。(葉山町・70代・女性)

終(つい)のすみかにおいて、「誰とどこで」が、すごく大事ということが、改めて認識できた。自分やパートナーの節目や段階で、選択肢を与えてくれ、漠然としたイメージが明確になった。(茅ヶ崎市・60代・女性)

家のことは決まった業者さんにお願いしていましたが、小田急さんの担当者の方は、具体的な例をあげてくれても分かりやすく、安心感がありました。相談したいと思わせてくれました。(鎌倉市・70代・女性)

「えのスパ」は、前に招待券をもらって利用したことがありました。年齢を重ねても筋トレが大事ということで、教えてもらった体操をやってみようと思います。(藤沢市・70代・女性)

UCHIYAMA HOLDINGS
ウチヤマホールディングス グループ

東証一部上場
(証券コード:6059)

株式会社 さわやか倶楽部 介護付有料老人ホーム

よこ はま さかえ かん
さわやか横浜栄館

「港南台駅」より
車で約8分
元大橋バス停徒歩1分

入居者募集中

24時間介護職員常駐

全室個室67床

全国展開しているからできる！
入居一時金・敷金 0円

月額
利用料 199,600円～
(居室料+食費+管理費)

その他実費・
介護保険
個人負担別途

要介護1～5
の方が入居可

入居一時金・敷金が必要ないで
特別養護老人ホームの
順番待ちだけの方も入居可能です。

介護に関することはどんなことでも、お気軽にご相談ください。

受付・お問合せ
担当：こいで



045-330-4428

〒247-0012 神奈川県横浜市栄区若竹町49-24

随時「個別見学・相談」
を承ります！

- ・ホームの雰囲気をご確認いただけます
- ・施設長がご案内します。ぜひ普段の様子を見てください。お気軽にご連絡ください



「さわやか倶楽部」では、「慈愛の心・尊厳を守る・お客様第一主義」を基本理念とし、「幼青老共生」(幼年・青年・老年の方々が共に楽しく過ごせるような社会貢献作り)をスローガンに、介護に関するさまざまなサービスの提供を行っています。

【さわやか横浜栄館 物件概要】●所在地/横浜市栄区若竹町49-24●交通/神奈川中央交通元大橋バス停下車徒歩1分(50m)●事業主体/株式会社さわやか倶楽部●建物の構造・規模/耐火・重量鉄骨造地上3階建て 敷地面積/2024.05㎡ 延床面積/2018.17㎡●土地・建物の権利形態/事業主非所有●居室数/全室個室67室(15.08㎡)●共用設備/健康管理室・食堂・機能訓練室・大浴場・機械浴・個別浴●横浜市介護保険指定番号1473501698●介護付有料老人ホームの施設の類型/介護付有料老人ホーム(一般型)●権利形態/利用権方式●利用料の支払い方法/月払い方式●入居時の要件/要介護認定1から5の方●介護に関する職員体制/3:1以上●入居一時金/0円●利用料/居室料85,000円、食費48,600円、管理費(主に共有施設の維持費など)66,000円●医療施設との連携/協力医療機関/湘南鎌倉総合病院(緊急時の医療対応)よこはま港南台地域包括ケア病院(往診)、コンパスクリニック湘南台(往診・訪問歯科)

PRESENT

応募締切
10/6(木)
まで

1 大磯プリンスホテル

ハロウィーンセミブッフェ
- 秋の味覚とハロウィーンスイーツ -
ランチ券

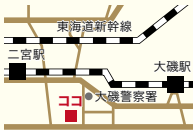
ペア2組に



「ハロウィーンセミブッフェ - 秋の味覚とハロウィーンスイーツ -」ランチ、1人3800円(※サービス料別途10%) 11:30 ~ 15:00(O.S.14:30)
※写真はイメージです※特定原材料7品目食物アレルギー(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)をお持ちの人は、事前に係へ申し出を

相模湾を望む広大なリゾート「大磯プリンスホテル」内にあるレストラン S・DINING (エスダイニング)に10月31日(月)まで秋の味覚を堪能できるハロウィーンのメニューが登場します。
ポップなおパケやコウモリの見た目が楽しいオードブルや、パティシエこだわりの「コワキュート」なおとなのハロウィーンスイーツなど、家族やカップル、女子会で楽しめる料理が盛りだくさん！
今回はそんな「ハロウィーンセミブッフェ」のランチ券をペア2組にプレゼント。
また、同レストランでは14:00 ~ 17:00(O.S.15:00)で「ハロウィーンアフタヌーンティー」も開催中。さまざまなスイーツの他、液体を注ぐと色が変わるマジカルハロウィーンソーダなど、目で見て食べて楽しめるアフタヌーンティーが楽しめそうです。

大磯プリンスホテル
☎0463-61-7812
(電話予約10:00 ~ 20:00)
中郡大磯町国府本郷 546
大磯プリンスホテル



応募締切
10/14(金)
まで

2 さかなや おだわらうくさもん

魚商小田原六左衛門

「王様塩辛」&「ごはんの一番海苔」をセットで6人に



「ごはんの一番海苔」110g・734円(左)、「王様塩辛」100g・864円(右)

小田原駅直結の商業施設「ミナカ小田原」内にある、創業430余年の魚商が手掛ける直売所「小田原六左衛門」。今回は同店で人気の「王様塩辛」と有明海産の海苔を使用した「ごはんの一番海苔」のセットを6人にプレゼント。(当選者は11月30日(水)までにミナカ小田原にある店舗で引き取り)

小田原六左衛門
☎0465-20-4363
小田原市栄町1丁目1-15
ミナカ小田原 1F
10:00 ~ 20:00
小田原六左衛門



①欲しいプレゼント(いずれか1つ)名 ②リアンの感想や意見 ③今号でよかった記事 ④リアンで取り上げて欲しい湘南の隠れ家カフェ ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧〒住所 ⑨電話番号
を明記し、下記いずれかで編集部宛に応募を
【送り先】ハガキ・FAX・Web で応募ください
郵送 〒231-0021 横浜市中区日本大通18、KRCビル3階 FAX 045-680-1092
※抽選案「リアン10月号プレゼント」係まで Web 右記二次元バーコードから読み込み 【応募締め切り】10月6日(木) 10月14日(金)消印有効



いただいた個人情報は、プレゼント発送(引き取り)のみに使用します。また、コメントは、個人を特定できない形で、「リアン」紙面に掲載させていただく可能性がありますので、了承の上応募を。当選発表は、賞品発送をもって代させていただきます。



「世代ごとの女性ならではの悩みに寄り添いたいと思っています。まずは気軽に電話ください」とスタッフ

幅広い年齢層の女性に対応してくれる
藤沢駅近の女性のための鍼灸整体院
「整体に通いたいけれど、女性スタッフに施術をしてもらいたい...」そんな女性も多いのでは？
そんなニーズにこたえて、今年6月南藤沢に、女性スタッフによる、完全予約制の女性のための鍼灸整体院がオープン。その人のライフステージに合わせて対応できるようにメニューを設定し、柔道整復師、鍼灸あんまマッサージ師など国家資格を保有する女性スタッフが対応します。

湘南マザーズビューティ
☎ 藤沢市南藤沢 20-18、4 階
(藤沢駅南口徒歩5分)
☎ 10:00 ~ 18:30 日曜定休
☎ 0466-52-5476
藤沢マザーズビューティ



買取強化実施中!!

貴金属 時計

おたからや 湘南台店

0466-46-9022

湘南台パーキング 無料券進呈

おたからや 湘南台店

検索

秋のおしゃれを楽しもう！

嬉しい多彩なラインアップ
ルミネでそろえる秋の装い

エービーシー・マート プレミアステージ
TEL0466-47-9163



▲VANS (ヴァンズ) × FUDGE (ファッジ) 20周年記念スペシャルモデル (8250円〜)。カラーはグレーとベージュの2色展開。対象商品購入でノベルティグッズ(靴下)を先着でプレゼント(個数限定)

ロベピクニック
TEL0466-99-0300
◀前後V開きのネックが大人なジャンパーズカート(5489円)。カラーは5種類から、サイズは36、38の2サイズ

[Lucky スピードくじ]
10/1(土) ~ なくなり次第終了

内 容 : 1、4、5、6フロア各ショップの
1レシート(2000円以上)に1枚進呈

< A 賞 > 物販フロアで使える 500円券
< B 賞 > 食品フロアで使える 300円券
※次回のお買い物で金券として利用できます。有効期限...10/31(月)。現金・クレジットカード・商品券との併用可

ルミネ藤沢

◆藤沢市藤沢 438-1
※店舗により営業時間が異なります。
詳しくは各ショップに確認を

☎ 03-5334-0550 ルミネ・ニューマン代表電話
☎ 0120-639-003 (受け付け10:00 ~ 18:00)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、お客さまと従業員の安全に配慮し、営業を行っています

長かった夏が終わり、ショッピングも楽しくなる季節がやってきた。編集部が提案するのは「ルミネ藤沢」の多彩な秋の装いです。「エービーシー・マート プレミアステージ」からは、今年20周年を迎えたファッショントラック「FUDGE」と「VANS」のスペシャルコラボアイテム。エービーシー・マートでの取り扱い実店舗は、全国では、読書にもスポーツに

ミネ店舗のみ。10月1日(土)から限定販売です。また、ちゃんとした「ブラス」かわいい「ブラン」ド「ロベピクニック」からは、ウールライクな質感のラナテック素材を使用した秋色の「ラナテック」を提案。広がりすぎないすっきりとしたシルエットは大人な「ジャンスカ」です。

めがねの「ゾフ」から10月1日から「スピードくじ」もスタート(左

もずれ落ちにくく、軽く丈夫なメガネ「Zoff SMART」。「最軽量モデルは約6.8g。航空機にも採用される特殊素材で、軽くてしなやかで壊れにくい快適な心地を実現しました」とスタッフ。

またルミネ藤沢では、10月1日から「スピードくじ」もスタート(左



ゾフ
TEL0466-50-1147

デザイン、カラーともに多彩なラインナップの「Zoff SMART (ゾフ スマート) 1万1100円〜」。セットレンズ代込み

Lien 発信
湘南 TOPICS

私立中学校に通う中学生のための不登校支援

YMCA スクールサポート ふじさわ

藤沢YMCAは、藤沢駅南口から徒歩7分

■藤沢市鶴沼石上 1-13-7 (藤沢YMCA内)
☎ 0466-26-1150
https://www.yokohamaymca.org/facility/fujisawa-alt/
YMCA スクールサポートふじさわ

藤沢YMCAは、藤沢駅南口から徒歩7分

■藤沢市鶴沼石上 1-13-7 (藤沢YMCA内)
☎ 0466-26-1150
https://www.yokohamaymca.org/facility/fujisawa-alt/
YMCA スクールサポートふじさわ

新登場
Seasonal Menu
季節限定
炊き込み

きのこの炊き込みご飯

¥1,000 (税込)

食物繊維が豊富 もち麦使用

ディッシャーズ江ノ島店

0466-53-7423

新江ノ島水族館向い ENOTOKIビル2階

9:00-21:30 <9/30まで9:00~22:30>

乳がん検診をもっと身近に



湘南記念病院 土井卓子医師監修アプリ
ブレストヘルスナビ

Shonan Lien 湘南リアン

発行/編集 編集/有限会社 尚文社 <http://shoubunsha.com/>
発行エリア/藤沢市・茅ヶ崎市
◆紙面に掲載されている価格表記は、特記を除き記事公開日時点での税込み金額です。商品やサービスの価格については提供元の各企業にご確認ください。
◆紙面の無断転載を禁じます。
広告のお問い合わせ ☎045-680-1091

FM83.1
RADIO SHONAN 83.1FM FUJISAWA

PCスマホでもお聴き頂けます
www.radioshonan.co.jp



本講座(90分3500円×12回)は、最大3人までの少人数制。疑問も気軽に質問できます(画像は他エリアの本講座の様子)

丸岡建興 鎌倉企画®
ZAIMOKUZA COFFEE (1階)
鎌倉市材木座4-1-7
(江ノ電和田塚駅徒歩15分)
8:00~20:00 火・水曜定休
☎080-3124-4016



ベネシードカルチャークラブ スマートフォン&タブレット教室 材木座教室 ＜お試し体験会＞ 概要

日程 10月21(金)22(土)23(日)

いずれか都合の良い日程の
10:00~11:00(60分間)
※別日にも対応可。問い合わせを

定員は各日3人

受講料 初回 500円(コーヒー付き)

持ち物 使い慣れたスマホまたは
タブレット
※レンタルもあります

申し込み 下記電話で申し込み

講師
ベネシードカルチャークラブの認定インストラクター、
岡部太一さん。丸岡建興
鎌倉企画®/ZAIMOKUZA
COFFEE代表取締役



「スマートフォンやタブレットは、生活を快適にしてくれる機能が色々あり、もしもの際に操作方法を知っておくのは大切です。古いタイプの携帯電話(ガラケー)をお使いの方、スマホやタブレットをお持ちでない方も気軽に。自然素材をふんだんに使ったカフェ空間、和気あいあいとしたレッスンします。また、ご自宅でも復習できるよう、テキストも用意しています」と講師。

なお本講座では、カフェ空間だけでなく、ピクニックランチ撮影会など楽しい実践講座も企画中とのこと。

指一本の操作で世界が広がる新たな趣味として、まずは体験講座に参加してみたい。

※BCCスマートフォン&タブレット教室は、2022年6月東京商工リサーチ調査で有料教室数日本一になりました。

鎌倉市材木座の複合型モデルハウス“土間カフェ”が会場

スマートフォン&タブレット 超初心者シニア向け！ ワンコイン体験会

「スマートフォンの基本操作が分からない」「遠方に住む孫や子どもとSNSやLINEでつながりたい」けれど、誰に聞いて良いのか分からないシニア世代へ。

鎌倉市材木座の複合型モデルハウス「ZAIMOKUZA COFFEE(ざいもくぞうコーヒー)」で、超初心者向け「スマートフォン&タブレット教室」のワンコインのお試し体験会を開催します。体験会はうれしいコーヒー付き。

講師は、スマートフォン&タブレット教室で国内シェアを拡大する、「ベネシードカルチャークラブ(BCC)」認定インストラクターの岡部太一さん。基本操作から気軽に質問しやすいよう、少人数で行います。

実際に操作方法を知っておくのは大切です。古いタイプの携帯電話(ガラケー)をお使いの方、スマホやタブレットをお持ちでない方も気軽に。自然素材をふんだんに使ったカフェ空間、和気あいあいとしたレッスンします。また、ご自宅でも復習できるよう、テキストも用意しています」と講師。

会場はコチラ

海帰りにフラッと立ち寄れる
ペット同伴OKの土間カフェ

ZAIMOKUZA COFFEE
材木座コーヒー



材木座海岸から徒歩5分。朝8時からオープン。昼はランチ、夜はバータイムとして利用できます



会場は「土間のある暮らし」を提案する「丸岡建興」が展開する複合型モデルハウス、1階のカフェ「ZAIMOKUZA COFFEE」。2・3階は、1日1組限定の民泊施設として活用されています。

☎050-1078-0651
鎌倉市材木座4-1-7
8:00~20:00(L.O.19:30)
火・第2、第4水曜定休

★ 藤沢市にあるリフォーム専門店 ★

TECS

<https://tecs-reform.jp/>

予約不要 **リフォーム相談会** 来場者にはネコ社員グッズプレゼント

10/2日 クリナップ株式会社
10:00~16:00 藤沢ショールームにて

お風呂も キッチン 洗面台も

快適な住まいのお手伝い
増改築・水廻り・電気・ガス機器
株式会社 TECS(テクス)
☎0466-50-5550 藤沢市弥勒寺2-1-6 小倉ビル105

おたからや 0120-555-415
通話無料 9:00~21:00

出張 金 高価買取

出張料 査定料 0円 予約最短 30分 即日 現金化

プラチナ/ダイヤ/色石/ブランド時計/ブランドバッグ/切手/記念硬貨など

天皇家下記念金貨 買取金額 25万円
ダイヤ 4.60ct 1720万円
LOUIS VUITTON 買取金額 29万円
オメガ 700万円

キャンペーン 買取金額 40%UP! 10/27迄
ご成約の方 全員対象

※キャンペーンの適用条件、詳細はお問い合わせください。

おたからや 藤沢店
藤沢市藤沢484-4 オーク湘南藤沢ビル1階
【営業時間】10:00~19:00 藤沢駅北口 徒歩4分
ご成約で駐車料金1000円ご負担いたします

※記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。※古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。【内】のいずれかを必ずお持ちください(運転免許証・各種健康保険証・マイナンバーカード・在留カード等) 株式会社イー・ふる 古物商 神奈川県公安委員会 許可 第451380001308号

あなたにピッタリのライフスタイルで、自分のペースで無理なく高校卒業が目指せます!

大成学園6つの特色

- ① 大学進学コースあり
- ② 週3・5回通学型あり
- ③ 不登校生もサポート
- ④ 発達障がい児に学習支援コースあり
- ⑤ 費用が安い
- ⑥ ワンデココースあり

学習支援コース(授業料無料) 広域通学 専攻学部 進学 全日通学型

高校卒業 大学進学コース 専門学校コース 高認のための科目履修コース

お問い合わせ(平日・土曜午後2時~7時) ☎0466-54-7779

新規開校 平塚校 ☎0463-20-8328 藤沢校 藤沢市南藤沢2-1-3 ダイヤモンドビル5階

生徒募集

対象 小学生・中学生・高校生 障がい児

子育て支援和美 放課後デイサービス平塚駅前教室

カナガク自立支援学習センター カナガク放課後デイ辻堂駅前校・藤沢駅前校

説明会のお申込み お問い合わせ ☎0466-54-7779(本部)
藤沢市南藤沢2-1-3 ダイヤモンドビル5階
【受付】11:00~19:00【定休日】土日・祝日

大切なペットと一緒に眠れる
ガーデン墓地

おかげさまで4周年
顕証寺墓苑

七里ガ浜樹木葬

江ノ電「七里ヶ浜駅」から徒歩3分 国道134号線沿い

樹木葬式永代供養墓

凛 RIN 2霊納骨 永年供養 55万円より
輝 KAGAYAKI 4霊納骨 永年供養 77万円より

※上記金額他、諸費用がかかります。
※正面のフェンスは、シーズンにはバラが開花します。

集合 集合墓式永代供養墓 永代使用料+諸費用全て含んで

1名でご購入のお客様	332,000円 (1霊 332,000円)	3名でご購入のお客様	569,000円 (1霊 186,677円)
2名でご購入のお客様	465,000円 (1霊 232,500円)	4名でご購入のお客様	653,000円 (1霊 163,250円)

お問合せ 資料請求 ☎0120-240-500

受付時間/午前9時~午後5時 七里ガ浜 樹木葬 検索

株式会社ココ・プランニング 〒160-0023 東京都新宿区西新宿4丁目32-13-401

【七里ガ浜 樹木葬 概要】
■経営主体/宗教法人 顕証寺 ■許可番号/神奈川県指令第148号 ■所在地/神奈川県鎌倉市七里ガ浜1-5-21