

＊ ＊ みんな何して過ごしてる？家ナカ遊び＆外遊び ＊ ＊



《おうち時間の過ごし方》・《外あそび》

聞いてみました！



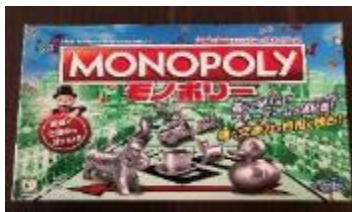
我が家は鉄棒を購入しました！公園にある鉄棒は高さが高いため、子供に前回りや逆上がりを教えるに良かったこともあり。家ではテレビを見ながらぶら下がったり足抜き回りなどをしたり、良い運動になっています！

我が家はローレンスに通う子供が2人いるので、けんかにならないよう2人用のトランポリンを購入しました。（子ども2人、または親子で使用できます。耐荷重 180 ポンド、約 82kg）一人がやっているともう一人もやりたくなるようですが、2人同時利用も可能なので、けんかにならず助かっています。リモートのPE も飛び跳ねながらやったり、横に長いのでソファのように横になったりもしています。



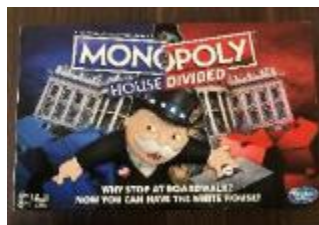
ボードゲームが我が家の定番で、最近では息子がサンタさんからもらった MONOPOLY HOUSE DIVIDED というモノポリー大統領バージョンのものを楽しんでいます。アメリカの選挙とホワイトハウスがテーマで、お金ではなく Voter を取り合うゲームになっています！BLOKUS という陣地取りボードゲームもやり始めると盛り上がるのでおすすめです。

★MONOPOLY



20世紀初頭にアメリカで生まれたボードゲーム。プレイヤーは他プレイヤーと不動産取引をして家やホテルを建設し、高額なレンタル料を徴収して自分の資産を増やし、最終的に他のプレイヤーを全て破産させられた人が勝利。お金の計算ができれば、お子様とも十分楽しめます。

★MONOPOLY house divided



通常盤モノポリーの大統領選バージョン。プレイヤーは州を買ってより多くの選挙人を獲得し、全ての州が買われた時点で一番多くの選挙人を獲得した人が勝利。

★Blokus



配置ルールに従って、手持ちのピースを1個ずつ置いていき、これ以上誰もブロックを置けない状態になったらゲーム終了。最後に手元に残ったブロック数が少ない人の勝ち。

室内用の鉄棒を購入しました。逆上がりの練習やけんすいなどをやっています。少し場所をとりますが、通りがけにぶら下がったり、空いているときはハンガーかけになったりしています。高さも調整できるので、大人も利用できます。



我が家は、トランプの大富豪（地域によっては大貧民？）やドンジャラを家族でやります。大富豪席を夫の仕事用の豪華な椅子、大貧民席を座布団なしの椅子などにして勝ち負けによって席を移動しながらやると楽しかったです。ババ抜きもテレビの真似をしてサイコロでシャッフル制度を設けたりすると盛り上がりますよ！



卓球ラケットとボールは既に持っていたので、卓球ネットを購入しました。ダイニングテーブルにネットを張り、卓球台として使っています。運動不足が解消されたかは分かりませんが、軽い運動でストレス軽減できていると思います。



Public library で日本の漫画（英語 Ver.）を借りることができます。最近では、日本で大ヒットしている Demon Slayer (鬼滅の刃) を借りてお家で読んでいます。2月現在で書籍版は 21 巻まで、電子版は 9 巻まで在庫されています。英語なので表現が難しいかもしれませんが、日本で話題の漫画が無料で楽しめます。



YouTube のエクササイズ動画をテレビに映し出して、お家でエクササイズをしています。簡単な動きのダンスや、HAND CLAP ダンスなど全身を使って楽しく汗をかけます。音楽に合わせて子供も一緒に踊っています。竹脇まりなさんの健康チャンネルは、宅トレ動画がたくさんあり楽しくエクササイズができておすすめです☆

ブルックラインハイスクールの横にあるプール（Evelyn Kirrane Aquatics Center）を予約して泳ぎに行ったり、散歩を兼ねてローズガーデンやエイモリープレイグラウンドに行っています。



Cleveland Circle にあるチェスナットヒル貯水池（Chestnut Hill Reservoir）の周りをジョギングしたりウォーキングしたりしています。自然豊かで絶景！歩いていると癒されます。ゆっくり走って 20 分くらいで 1 周でき、空気が澄んでいる早朝に走るのがお気に入りです。子供はサッカーボールを蹴りながら一緒に走っています。





## ◆◆ 近隣公園特集 ◆◆

まだまだ寒い日もありますが、暖かい日も増えて過ごしやすくなってきましたね。元気が有り余っている子供たちと休日は近所の公園へ出かける方も多いと思います。今回は、近場の公園から、車で20分前後で行ける公園まで、おすすめの公園を調べてみました。朝夕は冷えますので、体調を崩さないよう防寒して暖かくしてお出かけしてくださいね！

※駐車場表記がない公園には、公園専用の駐車場がないので、公共交通機関か周辺の路上駐車スペースを探して駐車してください。

### Winthrop Square/Minot Rose Garden



赤レンガの閑静な住宅街の中にある公園です。四方がフェンスで囲まれており、大人の目の届くちょうど良い広さなので、子供を安心して遊ばせることができます。playgroundとfield、gardenの3エリアに分かれています。playgroundにはブランコやアスレチックジム、砂場の他に小さなお子様向けの遊具や、どなたかからの寄付なのか手押し車や足蹴り車がたくさん揃っているので、手ぶらでお出かけOKです。fieldは少しでこぼこしていますが、犬を走らせたり、サッカーを楽しんでいる人が多く見られます。gardenは現在、全てのRoseは剪定されていて見られませんが、薔薇の咲く季節には、数種類の美しい薔薇が楽しめます。



す。

CラインのSt. Paul street 駅から徒歩5分。

● Brookline HP

<https://www.brooklinema.gov/facilities/facility/details/Winthrop-SquareMinot-Rose-Garden-104>

## Corey Hill Playground



サミットアベニューにある丘の上にある公園です。我が家は雪が降るとこの公園にそり滑りに行きます。小さな公園ですが、長い坂を上った場所に位置する公園なので、ポストンやケンブリッジの景色が遠くに見えて眺めが良く、ハンモックで本を読んだり、芝生に寝転がったり、友人たちとおしゃべりしたりと、皆さん休日のお昼をのんびりくつろいでいるような公園です。道路を挟んで反対側にブランコや鉄棒など子供が遊べるような小さな公園があります。(Cライン Summit

Avenue 駅から徒歩 10 分。)

● Brookline HP

<https://www.brooklinema.gov/facilities/facility/details/corey-hill-park-82>

## Harry Downes Field



ローレンススクールから車で5分くらい、Jamaica pondの北側の場所にある、とても立派な公園です。広いサッカー場もあり、子供が毎週この公園でサッカーをやっています。公園の周りにはたくさんの木が植えられていて、きれいな芝生とランニングトラックもあり、トレーニングしている方も多いです。公園の両端に子供が遊べる遊具もあります。



● Brookline HP

<https://www.brooklinema.gov/facilities/facility/details/Harry-Downes-Field-103>



## Lincoln Park

〈写真①〉



〈写真②〉



〈写真③〉



パブリックスクールの校庭に隣接する公園で大小様々な遊具があり、〈写真①〉の遊具は難易度が高めです。（うちの怖がりな5歳の息子はできず）〈写真②〉の小さい子向けの遊具もあり、赤ちゃんから小学生高学年くらいの子どもまで多くの人で賑わっています。〈写真③〉のスケートボード場には、中学生～大人までの人が集まっていました。

《遊具・水遊び場・芝広場・野球場・バスケットコート・スケートボード場・ドッグランあり》  
※駐車場あり（学校が休みの日のみ、学校のロータリー部分に駐車できそうでした）

【MAP】 [https://somervillehub.org/park\\_playground/lincoln-parkargenziano-school-playground](https://somervillehub.org/park_playground/lincoln-parkargenziano-school-playground)

## Pequossette Park

〈写真①〉



〈写真②〉



住宅街の中にある新しい公園で、〈写真①〉のような大小2つの新しい木製の遊具がある他、ブランコ、ぶら下がって遊べる遊具などがあります。4つの筋トレ用マシンがあり、子どもが遊んでいる側で大人もトレーニングしてお外時間を有効に使うことができますよ。

《遊具・芝広場・テニスコート・バスケットコート・サッカーコート・筋トレマシンあり》

【MAP】 <https://www.google.com/maps/place/Pequossette+Park/@42.3829126,-71.1860293,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x89e377fb2b616817:0xad7d5ac4cd9010c8!8m2!3d42.3829126!4d-71.1838406>

## Beaver Brook-Spray Deck & Playground



敷地内に浅い川が流れているため、夏場は水遊びができます。遊具・水遊び場のすぐ横に屋根付きのテーブルとイスが設置されているので食事をとったり、休憩もできます。

《 遊具・水遊び場・芝広場・ハイキングコース・川・トイレ・駐車場（2箇所） 》

※写真は WEB サイトより※

<https://www.mass.gov/locations/beaver-brook-spray-deck>

## North Point Park



Zakin Bridge やボストンの街並みが一望できる川沿いの公園で、見晴らしが最高です。5種類以上の遊具があり、赤ちゃんから10歳前後の子どもまで幅広い年齢の子どもが遊べます。芝広場を囲むように歩道が整備されており、ランニング等もできます。

《遊具・芝広場あり。》

【MAP】 <https://www.bostoncentral.com/activities/north-point-park/p2329.php>

## Arnold Arboretum of Harvard University



【HP】 <https://arboretum.harvard.edu/>

Jamaica pondの南にある植物園です。駐車場は数が少ないですが、Arborwayなどに路上駐車できます。詳細はホームページをご確認ください。4月にはマグノリアや桜、5月にはライラックなど色とりどりの花が咲きほこり、春の訪れを感じられます。コロナウイルスの影響で、ビジターセンターが閉まっているのでご注意ください。

ふらんしす 4月号担当：末平、島根、柴田、小野