

にじのこ

ログさんち♡子育てほっと情報

令和2年
12月16日発行
第23号



こんにちは!ログさんちです。
今号では、「コロナに負けるな」シリーズ第1弾として、
寒い季節、室内でも楽しく遊べる親子体操を紹介しています。

“ログさんち”あの日あの時



わたし流子育て

転勤族って楽しい!

村上 祐子 (3児の母)

私は小4、小1、年中の男の子の母です。父も夫も転勤族で、彼の天草配属を機に結婚し、初めての土地での生活は不安そのものでした。そんな中で長男を妊娠。買い物や検診に行く以外は家に引きこもっていましたが、子どもが生まれて一転、支援センターやベビースイミングなどに出掛ける日々。そこで出会ったママたちとおしゃべりするのが私の楽しみとなりました。しかし、仲良くなったのもつかの間、都城に転勤が決まってお別れすることに。

新生活は、しばらく天草ロス。気が付くと再び支援センターや子育てサークルに出掛けていました。そこでもすてきな出会いがあり、サークル役員を引き受けて毎週のように集まっては子どもと一緒に楽しめるイベントをみんなで考え、交流を深めていきました。2歳だった長男はお友達と会えるのをとても楽しみにしていました。私が忙しく動いている時は、生まれて間もない次男を他のメンバーが見てくれたりもしました。そのおかげで今でこそクールな振りしていますが、人懐っこくて受援力のある子に育ちました。時には困難なこともあったけれど、仲間と一緒に笑ったり泣いたりしてやり

遂げた活動はとても充実していて良い経験でした。

そして玉名へ3度目の転勤。都城ロスは長男が新しい幼稚園になじめるか、間もなく生まれる3男の夫の実家での里帰り出産大丈夫だろうか…と考えるうちに薄れていきました。そんなある日、私にアトピーが再発。毎晩眠れず、見るも堪えない状態の私に玉名で出会ったママたちは親身になって接してくれました。ストレスが緩和され、少しずつ改善。心の支えになってくれた方たちに恩返ししがたくて、ボランティア活動に積極的に参加。活動中は先生や託児スタッフの方々にお世話になり、子どもたちはたくさん可愛がってもらいました。

これまで多くの方に見守られながら、3兄弟は遅く育ちました。離れた今でも時々会って自身や子どもの成長を喜び合える存在は本当にありがたいです。実家に頼れなかったり、別れがつらかったりのマイナスを上回り、プラスなことが多かった私の転勤子育てライフ。今はまた新たな土地に移りましたが、さらなる出会いから刺激を受けて、これからも感謝する気持ちを大切に親子ともども成長していきます。





特集



～コロナに負けるな!～ 親子で楽しむおうち時間(運動編)



今回は室内でも親子で楽しめる運動を紹介します。寒い季節もふれあうことで心も体もぽっかぽか♪
子どもの成長に合わせてアレンジしながら、ぜひおうちで挑戦してみてください!



アマビエ



Q.あたいはの中に何人いるでしょう?
答えは下にあるよ



おさるさんだっこ

安心感の中で体を動かす楽しさを感じよう!

- ①抱っこしておさんぽしてみよう
いろいろなリズムで楽しもう
- ②おじぎをしてみよう
(※首がすわってからね)



- ③大人が木になってみよう
大人の腕や体にふらさがったり、よじ登ったりしてみよう



- ④最後は一周してみよう
難しい場面では大人がサポートしてね



パパはちからもち～



タオルたいそう

おうちにあるもので簡単トレーニング

- ①しっぽりで走力をきたえよう
大人の腰にタオルをはさんで子どもに取らせてあそぼう!タオルの長さや太さを変えてもOK
- ②つなひきをしよう
にぎる力、ひっぱる力をUP♪



- ③魔法のじゅうたん
バスタオルに子どもを座らせてゆっくり引っこごう!
座布団やダンボールでもできるよ!



※転倒に十分注意してね

[各運動の難易度]

- ★…初級
- ★★…中級
- ★★★…上級

ログさんちでは月に1回、親子体操教室を開催しています。詳しくはログさんち便りやHPをご覧ください。



みんなあかったかな?



答え.10人

「生きる力」を身につけよう!

子どもの生活はあそびを中心としたものであり、いろいろなあそびの中で、さまざまな経験をし、それを通して身体的、知的、情緒的、社会的な発達が期待されます。あそびの中で、走る・跳ぶ・投げる・ぶらさがる・よじのぼる・とびおる・とびこすなどの運動を繰り返すことで、運動技能が高められ、運動に親しむ心や体が育ちます。その結果、健康の保持増進と体力の向上につながり、「生きる力」となります。

12歳まではいろいろな種目の運動を!

神経系の発達は生まれてから5歳ごろまでに80%ほど形成され、12歳をピークにほぼ100%形成されると言われております。神経系とはバランス能力や手先の器用さといった、体を思うように動かす能力に必要な要素です。よって12歳までに「さまざまな動き」を経験させておくことが重要だと考えられます。

日々の生活に取り入れて!

「うちの子運動神経悪いから」。よくこのような言葉を耳にします。確かに、遺伝や才能ということも少しは関係しているかもしれませんが、しかし、運動に限らず、すべての才能は先天的なものより後天的なものがはるかに多いと言われております。だれでも無限の才能を秘めているものであり、それを一つ一つ引き出してあげるのが大切です。このようなことを言うとプレッシャーを感じる方もいるかもしれませんが、そんなに難しく考えなくてください。日々の生活の中に少しでも運動を取り入れてみたり、一緒に体を動かす楽しさや心地よさを味わっていただければ十分だと思います。間違っても、無理矢理押し付けてはいけません。大切なのは「安全に楽しく」繰り返し行うことです。



ラポールスポーツクラブ 講師 石橋 聖

楽しくあそぼう!



足上ジャンプ

足跳ぶ力を金段えよう!

- ①大人の足の上を跳び超えてみよう
両足を跳び越えるのが難しいときは片足でもOK
- ②トンネルをくぐってみよう



①と②を繰り返す

- ③タイミングを合わせてグッパジャンプ
大人と子どもが互い違いに足を開閉させてあそぼう



- ④大の字ジャンプ
大の字に寝た大人の上をあちこち跳び越えよう(※頭は跳ばないでね)





共に生き、共に学ぶ

日本総合教育専門学校校長 高木 三朗

クリスマスイブの夜、若いお父さんとお母さんは、川の字に寝ている幼い息子の枕元にミッキーマウスのぬいぐるみをそっと置いた。いつもより早く飛び起きた息子が「昨日ね、サンタさんが来たよ」と息を切らして精一杯報告。「本当はね」などと否定する親はまずいないだろう。数年後の小学校の運動会、息子は徒競走で最下位。昼食時のシートで待機していたパパとママに報告。「1等賞の〇〇ちゃんに押されたから…」。親の期待にこたえたい子どもの気持ちは十分承知している。大人が経験を通して予測し、子どもの思いをくみ取ることができるなら「1等賞を取ることで、最後まで一生懸命走ることが大事だよ」と、うそをつく前に、うなだれる子どもに声を掛けてあげたい。長い子どもとの関わりにおいて、親は、大人は、子どもたちに騙される勇気と騙されない知恵を持っていたい。

私の子育てとはというと、教師としての業務を優先してしまい、部活動指導で合宿や遠征が続き、久しぶりに帰宅した我が家の玄関で、幼い長男が妻の後ろに隠れてしまったのにはさすがに参った。罪滅ぼしとばかりに、初めての海水浴へ。その時の車中での息子たちとの会話は、今でも鮮明に覚えている。妻の手作り弁当は車に乗り込んで1時間もたたないうちに

平らげ、一路天草へ。宇土半島から右手に真っ青な海が見えた時、何気なくハンドルを握ったまま「なんで海の水は塩辛いんだろね」と私。即座に後部座席の幼稚園の長男と次男が声をそろえ、しかも何でお父さんはそんなことも知らないのかと言わんばかりに「それは潮吹き臼が海の底に沈んでいるけんたい」と声を張り上げた。なぜそのことが嬉しかったか分からない。ただ、このまま子どものままでいてもいいなと思った。「ああ、そうだった。そうだった」と私。子どもはまさしく純粋である。

ひと口で子育てといっても千差万別で、ダウン症の天才書家金澤翔子さんの母であり書の師でもある泰子さんの講演を聴く機会があった。高齢出産で初めて授かった我が子がダウン症であると知らされた時の泰子さんの不安は死を覚悟することもあったとのことで、想像もつかない。しかし、講演の中で「生きてさえいれば絶望はない。今は世界中で一番幸せな母親です」と結ばれた言葉に私は心が熱くなった。ダウン症の人たちはよく「天使」に例えられる。純粋無垢のままですら5歳から母と書に向かい、万人に感動を与え続ける翔子さんは30歳を過ぎてひとり暮らしを始めたという。しかし間違いなくお母さんと共に生き、共に学び続けている。



半世紀に渡って愛されるごくまちゃんえほんは、15冊を越えます。その中の1冊、「しろくまちゃんのほっとけーき」では、「ぼたあん」と生地をおとして、「ぷつぷつ」「しゅっ」「ぺたあん」とホットケーキが出来上がるページには胸が踊ります。何度も声に出しては盛り上がりますね。子どもに読み聞かせながら、いつか一緒に作ろうね、と楽しみにされているママもいらっしゃるのでは？

しろくまちゃんは、自分で作ったホットケーキを仲良しのごくまちゃんと食べて、お皿を洗ってうれしそう。自分で作る喜びや楽しさが伝わってくる「どうぞの絵本」です。（絵本大好き ようこママ）



文・絵 わかやま けん
出版 ごくま社

編集後記

ログさんちから森へ続く入口に、遊歩道ができました。11月11日に開通式を行い、日本庭園風の遊歩道をみんなで楽しんでます。併せてネーミングの募集も行いましたが、「森のこみちのんのん」という可愛い名前がつけました。みなさん、ぜひ「のんのん」に遊びに来てくださいね！



発行元

玉名市地域子育て支援センター
森のひろば ログさんち
熊本県玉名市大倉 1503-1

電話 0968-74-6931
FAX

■開所時間 9:30~14:30
■子育て相談電話 9:30~16:00

社会福祉法人 せるふねっと21



「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せています。どうぞご覧ください。

ログさんち

検索