

Vo.39



こどもの時間

特集

飾り切り特集

ちょっと華やかに見える飾り切りのご紹介
お手軽 手作りおやつ 2~3

シリーズ 内向タイプという生き方 4
「遠慮」考
水戸南高校通信制教諭 森 俊博

育児中のつぶやき 5
茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロノアリア vol.11 6
「子供に戻ろう！」
水戸南高等学校定時制同窓会会長 宮田 哲郎

アサーティブなコミュニケーション 7
CAP スペシャリスト 小澤恵巳子

読書サロン「ぐるぐるぷら」 8
岩田智子

本のコーナー 9
Entertainment おすすめの本
おまけ：おもしろ川柳

障がい児を育てる親の会「Greco」グレコ
カイロプラクター真家先生のストレッチ 10

水戸こどもの劇場 毎月の活動紹介 11

その他のお知らせ 12
広告 編集後記

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場

〒310-0911 茨城県水戸市見和1-449-1

TEL/FAX 029-255-0908

E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp

URL <http://www.mito-kodomo.jp/>

Twitter @kodomonogekijo でもつぶやきちゅう♪



いつものおかずも工夫
でかわいく♪
お弁当にも便利！！

飾り切り特集

ウインナー編

切り方の工夫でいつものお弁当やおかずがちょっと華やかに見える飾り切り。特別な器具は使わず包丁でできちゃう飾り切りについて、劇場を利用する皆さんに聞いてみました。難しそうに見えて実は簡単にまねできちゃう…。お誕生日やちょっとした行事のお食事を華やかにしてみてくださいね。

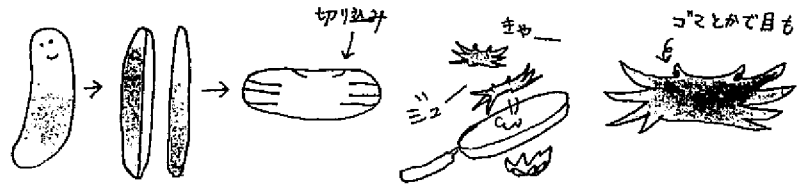
《タコ》

- ①長いウインナーの場合は半分にカット
- ②タコの足になるように下をカット
(できれば8本になるように)
- ③焼く又はボイル等で火を通すと足が広がリタコウインナーになります



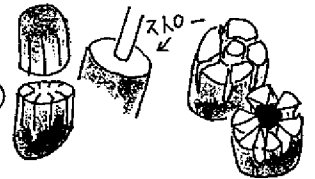
《カニ》

- ①縦半分(縦長)にカット
- ②上の面を斜めに切り込みを入れる(目)
- ③両サイド3本くらい切り込みを入れる(足)
- ④焼く又はボイルする



《お花》

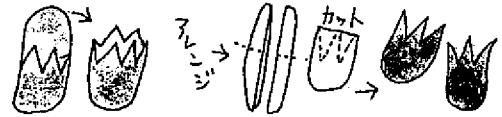
- ①半分にカット。
- ②カットした断面の真ん中にストローを刺し丸い切り込みを入れる。(真ん中の花芯の部分)
- ③丸く切り込みを中心に外側に向かって包丁で切り込みを入れる(花びら)
- ④焼くかボイルする。



※真ん中の花芯の部分をストローで切り込みを入れ少しくりぬきコーンや小さな枝豆ケチャップ等で飾ってもかわいいです。断面を縦横の網目状に切り込みをいれても違うお花になります。

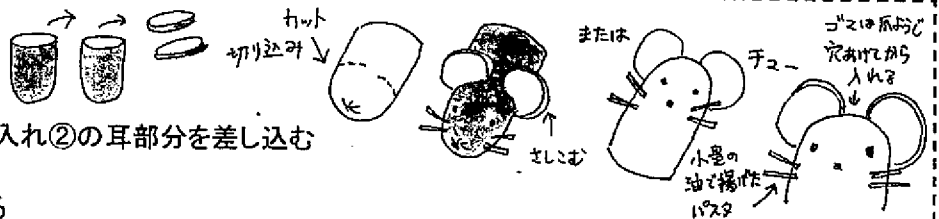
《チューリップ》

- ①縦半分くらいの位置に中心に向かってジグザグに切り込みを入れる
- ②焼く又はボイルする



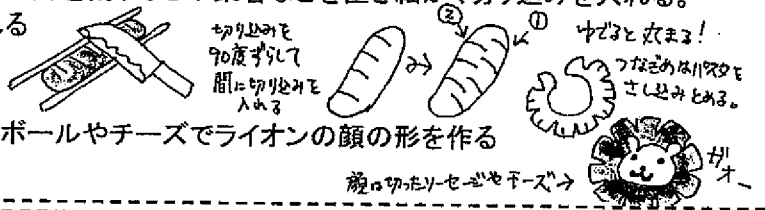
《ねずみ》

- ①ゆでたウインナーを半分に切る。
- ②断面から2枚薄く切る(耳)
- ③切ったウインナーの端に切り込みを入れ②の耳部分を差し込む
- ④2cmくらいの揚げパスタ刺す(ひげ)
- ⑤目や口や鼻などをゴマや海苔で飾る



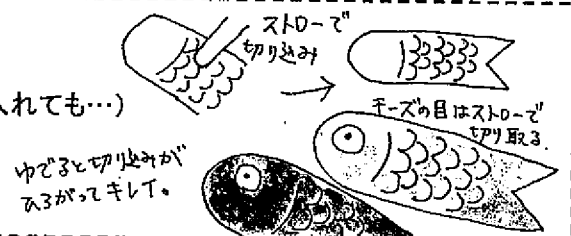
《ライオン》

- ①長めのウインナー(普通のウインナーであれば2~3本)を割りばしや菜箸などを置き細かく切り込みを入れる。
- ②90度回転させて①の切れ目の間に切れ目を入れる
- ③丸まるまでボイルする
- ④ウインナーの両端をカットし揚げパスタで止める
- ⑤真ん中に④の切り落とした橋のウインナーやミートボールやチーズでライオンの顔の形を作る
- ⑥海苔で目や鼻などをつける



《おさかな(こいのぼり)》

- ①縦長に半分にカット
- ②うろこの部分を網目状に切れ目を入れる(ストロー等でうろこ状に入れても…)
- ③しっぽをくの字にカット(ギザギザでも…)
- ④ボイルしチーズと海苔で目を飾る



※何匹か作ってピックにさすとこいのぼりようになります。

※その他にぞうやロボット、クワガタやサンタクロースなどたくさんあります。ぜひ、してみてくださいね。



お手軽！手作りおやつ♪ 簡単なパンとケーキをご紹介します



フライパン

サツマイモのおいしい季節。まわりカリッと！ホクホク♪あま〜い！
サツマイモ餡を包んだ平らのパンです。発酵少ないのでお手軽。

さつまいものお焼きパン

材料（8個分）

お焼きパンの生地（A）

強力粉（ない場合は薄力粉でも）200g 強力粉の方がもちりします。

砂糖 大さじ1、塩小さじ1/2、イースト小さじ1、ぬるま湯140cc

さつまいも餡（B）

サツマイモ 200g 砂糖大さじ2、塩ひとつまみ、（好みでバターや牛乳少し）



<p>① パン生地づくり</p> <p>Aの材料を全てボウルに入れてまとめる。3分くらい捏ねる。（ただいたりしないで大丈夫） ラップをかけて30分くらい置いておく。（ちょっと温かいところがいい）</p>	<p>② さつまいも餡づくり</p> <p>サツマイモをゆでる。 （レンジでチンでも） 温かいうちにお鍋やボウルの中でつぶして、Bを入れて混ぜる。 8等分に丸めておく。</p>	<p>③ 餡を包んで焼こう</p> <p>お焼きの生地を8等分にして、平たくつぶしたら、さつまいも餡を入れて包む。 とじ目を下にして濡れフキンをかけて10分くらい置いておく。 フライパンを温めたら、油をしかずに弱火でふたをして焼く。片面5分くらいずつ。 こげないように注意！</p>
---	--	---

電子レンジ

ふんわり♪ レンジで簡単にできちゃう！
クリスマスのケーキはコレで！

スポンジケーキ



オープンって大変そう。泡立てるのめんどうだわ。そんなあなたにオススメ！

材料

ホットケーキミックス 200g

砂糖 30g（大さじ3）

牛乳または豆乳 180cc

バター30g

紙のケーキ型5号（100円ショップにあります）

1. ボウルにホットケーキミックス、砂糖、牛乳（豆乳）を入れて混ぜる。
2. バターをレンジで溶かして、1のボウルに入れて混ぜる。
3. 紙製のケーキの型（5号）に流しこんで電子レンジ600Wで5分加熱。
4. 冷めたら周りの紙をはがす。
5. 半分にスライスしたら生クリームを塗ったり、好きなフルーツを挟んで、子供といっしょにデコレーションして楽しみましょう♪



子どもは、これをする^{こと}と他人に迷惑が^かかるかもしれないからやめておこうという配慮がないから、迷惑をかけた場合には叱責され、痛い目に遭って、その経験の結果、大人社会のルールを覚え、理性や自制心を獲得することになる。一方大人たちも、しつけや教育によって社会という集団の中では、必要最低限の自制心が必要だということを学習させようとする。

このように、理性や自制心を痛い思い、怖い思いにより獲得するとするなら、「遠慮」に関しては恥ずかしい思いをすることで手に入れると言えかもしれない。「遠慮」とは、遠き慮(おもんばかり)という意味で、先々のことまで心配する、配慮するということである。「深謀遠慮」とか「転ばぬ先の杖」ともいう。

子どもはこの遠慮を知らないから、それこそ遠慮なく、他者の視線も他者から^{ひんげ}を買^うことも想像することができないため、したいことをし、欲望のままに行動する。その結果、他者からその子どもっぽさを笑われ、時には叱られて、人前で恥をかかされることになる。

このような恥ずかしい思いを何度か経験して、その結果行動する前に他者の視線を^{ぞくぞく}窺うようになり、「遠慮」を覚えてゆく。今からこのようなことをしたら他者はどう思うだろうか、自分をどのように見るだろうか、自分はその結果叱られるだろうか、笑われるだろうか、事前にその行為の結果を予想するようになり、他者の気持ちを想像し、大人社会の常識やマナーを学んでゆくことになる。

したがって、理性や自制心、羞恥心や遠慮は大人になったという意味で専ら好意的な評価を受けることになる。思いついたらそのまま行動するのではなく、ワンクッション置いて、この行動の結果を予想し、問題が生じないと判断できたときにはじめて行動するというような慎重さを持つことになる。しかし、「石橋をたたいて渡る」程度の慎重さならまだしも、時には慎重過ぎて、良くない予想しかできなくなり、「杞憂」という過剰な心配が生じるようになると、逆にこの慎重さは病的な領域に入ってしまう。

このように、いいことも過剰になると困ったことになる。過ぎたるは及ばざるがごとしで、多くのことはほどほどがいいようである。その、ほどほど、いい加減を調整、調節できない人は、自身生きにくく、周りの人にも

迷惑をかけることになる。

遠慮が過剰になると他者の視線に敏感すぎて、どのように見られているかを気にし過ぎ、意識過剰が視線恐怖を起し、笑われるかもしれない、軽蔑されるかもしれないと想像することで動きがぎこちなくなったり、ひどい時には身動きが取れなくなったりする。そういう自分を人前にさらしては身がもたないというときには、引きこもるのが安全であると考え、家や部屋に閉じこもることになるかもしれない。

ある種の人たちはこの遠慮意識が強すぎて、自分の欲求を悪と見做し、心の奥に封じ込めてしまうので生きにくく感じることもある。原罪意識が強すぎて、自分が生きていることだけで悪であると思う人もいるらしい。

『宇治拾遺物語集』に「児(ちご)の空寝(そらね)」という話があり、高校の古典の入門時の教材としてよく使われる。この話の主人公の児は、あるお寺に預けられて修行をしている。ある日、大人の僧たちがぼたもちを作ろうと話しているのを小耳に挟んでしまった児だが、素直に自分も食べたいと欲求を提示できない年頃になっていた。ここで、ぼたもちが欲しいと言ってしまったら、お前はまだ子どもだと笑われてしまうだろうと想像したのだ。こういう行動を採ったら、その後どのような評価を得るだろうかという想像力、つまり「遠慮」が働くようになっていたのである。人にどのように見られるかという、自分を客観視して見ることができるようになっていたともいえる。だから、児は困ってしまった。食べたいという欲求と、そんなことをしたら笑われるという理性との間で板挟みに遭ってしまったのだ。

結局、児は一旦は我慢したものの、ぼたもちを食べ損なうのではないかと焦って起きてしまい、大人の僧たちに寝たふりが露見し笑われることになる。多分、ぼたもちにはありつけたかもしれないが、恥をかいて砂を噛むような味気ないものになったに違いない。

このように、この話は「素直」な子どもが「遠慮」を覚える、いわば大人への過渡期という場面設定がなされている。素直な子どもらしい振る舞いは幼いときにはかわいいと捉えられるが、いい年をしていつまでもそのままいると^{ひんげ}買われる。しかし、無理して遠慮をしてもこのように笑われるし、かわいくないと思われる。これではかなり高度なソーシャルスキルトレーニングが必要になる。だから、「素直」と「遠慮」とを使い分けることができずにひきこもってしまう若者の気持ちも分かる気がする。



育児中のつぶやき

茨城大学大学院 金丸隆太

皆さんはツイッター（twitter）を使っていますか？ スマホやパソコンから、ふと思ったことを140文字でつぶやくと世界中に発信される、インターネットを通したつぶやきの共有です。アメリカの大統領から近所の中学生まで、他人の「今」を簡単に知ることができるツイッターは、心理学者としては大変興味深い舞台です。

ツイッターが世界中に広まったのは、何と云っても140文字しかつぶやけないという、その絶妙な長さのおかげでしょう。これ以上長いと読むのは面倒だし、短いと書くのが難しくなります。書きやすさが功を奏して、現在国内でツイッターのユーザー数は2千万人を超えています。自然と、ただのつぶやきだけではなく「～について」というテーマも生まれてきて、今ではありとあらゆるテーマで毎日数え切れないほどのつぶやきがインターネット上に拡散されています。

もちろん「子育て」に関するつぶやきも非常に多く、また秀逸です。140文字という短さを活かした「子育てをしていると、こういうことってよくあるよね」というつぶやき、いわゆる「育児あるある」からいくつかご紹介しましょう。

「お前は今まで描かされたアンパンマンの数を覚えているのか？」

「夫が子どもを寝かしつけに寝室に入っていくと、しばらくして子どもが矢を寝かしつけて出てくる。」「いつか伸びてないラーメンを食べることが夢だ。」

なるほどどれも「ああ、あるある」と多くの親の共感を呼ぶつぶやきでしょう。140字というのは詩を書くにはちょうど良い長さで、心に残る育児の場面を詩にした「育児ポエム」というものもあります。

「私達笑顔で手を振って あなたはじゃあねって背中を向けた 振り返りもしないで行く背中を私はずっと見つめてた 追いかけるつもりなんてなかった 玄関の水筒と絵本袋と絵の具セットを見つけるまでは」

「言葉にできない、悲鳴が静かな廊下に響く。まき散らしたのは誰かからの手紙。どうして、郵便受けからでっかいカタツムリ、無数のダンゴムシ。そんなところで笑ってないでちょっとここに来なさい。」

どっと疲れが出る育児の迷場面も、ポエム（詩）にすればちょっと救われます。何より読む側にとつては、同士よお前もかと思わず肩を抱いて語り合いたくなります。さらに究極に短くしたつぶやきである「育児ことわざ」というものもあります。既存のことわざのパロディです。

「おもちゃ、箱に返らず」
「三人寄ればカードの話」
「良薬口を開けない」

もう、かるたにして子どもに取らせたいぐらいです。育児本や育児ブログは星の数ほどありますが、読むのは結構大変です。ツイッターは「つぶやき」ですから、つぶやくのにかかるのはほんのわずかな時間であり、気楽に聞く、あるいは読めます。しかし「つぶやき」は実は「呟き」。「玄」とは奥深さを表す言葉。それが口から出てくるので呟きです。あらためて上に挙げたいいくつかの呟きを見返すと、親子の姿が見えてきて、背景まで見て、そのちょっと前や、ちょっと後の情景まで見えてきませんか。なるほど確かに奥深いものです。ツイッターが世界中に広まったのは、短い呟きに奥深さがあり、いつまでも心に残り考えさせられることもあるからなのでしょう。

さて、育児の呟きを見ていて本当に考えさせられるのは、そのほとんどが「母親」によるものであることです。匿名の呟きなので、性別までは分からないはず。でも見えてきますよね、母親が呟いている姿が。なかなか父親を思い浮かべることができません。「イクメン」などという言葉がわざわざできてしまうぐらい、父親と育児の距離が遠い我が国。母親は呟かざるを得ないでしょう。ダンゴムシと戦いながら。

*参考：「ハピママ」

(<http://ure.pia.co.jp/articles/-/23264>)



「ココロ/アリカ」vol.11 子供に戻ろう！

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

さて、あまり毎回くどい話ばかりしていると(自分が)面白くないので、今日はひそかなマイブームの話でも気楽に書こうかと思えます。あ、そういえばマイブームって言葉も、もうあんまり使われなくなりましたよね。ジェネレーションギャップ・・・。

ところで皆さんは、「Eテレ」ってご覧になる機会があるでしょうか？ そう、かつては『NHK 教育テレビ』と呼ばれていた3チャンネルのにくい奴です。今は地デジ化に伴い2チャンネルになってしまったところか、いつの間にか『NHK E テレ』なんて名前になっています。ジェネレーションギャップ・・・。そんなEテレ。昔から結構好きで見ていたんですが、ここ最近、予約録画なんていう便利なものができたことで、家に帰ってから見ている番組がいくつかあります。たかが子供番組とあなどることなかれ！ 最近のEテレが繰り出す『NHKの本気』は、子供のみならず大人も楽しむことが出来る番組がたくさんあります。その中から、いくつかご紹介したいと思います。

まずは『にほんごであそぼ』。古典芸能や日本語のリズムを活かした歌など、趣向をこらした様々な企画で日本語に触れ合える珠玉の番組です。狂言師の野村萬斎さんや講談師の神田山陽さんなどが出演しています。ウィキペディアによると2歳から小学校低学年ほどの、日本語を母語とする子供を対象に制作され、日本語の豊かな表現に親しみ、日本語感覚を身につけることを狙いとする『言語バラエティ番組』だそう。いやあ、精神年齢的にはバッチリ対象年齢です！(笑)

次に『ピタゴラスイッチ』。これはなんといっても、ピタゴラ装置が大好きです。ついついジッと見てしまう、わずか十数秒の芸術。いやいや、ただの偶然や思いつきで作られているわけではなく、全て数学や物理学などの学問に則って成り立っているものだそう。そう考えると、こんなものを創れてしまう人間の技術や知能に感動してしまいます。まあ、数学どころか算数から解けない自分には、絶対創れません。他にも、あっと驚く世界に触れられる楽しい番組です。

そして最後に、今イチオシの番組をご紹介します。その名を『0655』『2355』といいます。これは『0655(ゼロロクゴーゴ-)]『2355(ニーサン

ゴーゴ-)]と読みます。この番組はその名の表すとおり、朝の6時55分からの5分間に放送されるのが『0655』。夜の23時55分から5分間放送されるのが『2355』です。この番組の何が楽しいかと言いますと、僕個人的には『発想の転換とそのポキャブラリー』に強く魅かれています。様々な視点・様々な発想から、朝の5分間と夜の5分間を楽しくマツタリとシュールに彩ってくれています。言葉で説明することは難しいですが、今日の5分間がはたしてどのような内容で放送されるのか。それはまるで、かつてキャラメルに付いていたオマケのおもちゃの箱を開けるときのようなワクワク感。たまりません。もちろんハズレの日もありますけど、それを上回るワクワク感に魅かれ、よく拝見しています。これがまた、歌手さんもなかなか豪華なんです。竹中直人さんや小泉今日子さん、真心ブラザーズとかGOING UNDER GROUNDの松本さん、デーモン閣下、細野晴臣さん、木村カエラさんなどなど。NHKの本気スゲー！ と言いたくなる豪華な5分間なんです。実は、数日間分たまってしまった日には、連続で再生して毎日の5分間のオマケ箱を次々開けては楽しんでます。

というわけで、まあ、いずれも個人の感覚の差がありますから、必ずしもこれを読んでくださった皆様にとって楽しいものかどうかはわかりません。しかし、大人になって久しく忘れていたような柔軟な発想を思い出させてくれるキッカケになるかもしれません。僕自身はいつまでも少年の心を忘れずに生きていきたいなあ、と考えていますが、どうもそれを考えすぎて、幼児のまま大人になってしまった気がします(笑) あ、これを読んだ家族がうなづいている・・・(笑) まあ、そんなもんです。

大人になっていくにつれて、たくさんの方が出来るようになりました。しかし、たくさんの方を忘れていきました。僕はそう実感しています。時にはカッコつけたり、時には見栄を張ったり、嘘が方便だったり、空気読めとか言われたり、めんどくさいことが多い大人の世界ですが、時々子供に戻る瞬間があることで、少しは気がまぎれるんじゃないでしょうか？ だって『楽しい』って気持ちそのものは、大人になっても子供のときと変わらないはずですから♪ という、精神年齢5歳のお話でした。

間もなく水戸南高校の文化祭があります！ 今は準備等でちょっと忙しい時期です。開催は11月28日(土)9:00~14:00です！ 一般公開もありますので皆さんもぜひお越しください♪

“アサーション”とは・・・「自分も相手も大切に自己表現」

1975年、ロジャーズのPCA(Person-centered Approach)という研修に参加した平木典子氏が、その後、アサーション・トレーニングの授業などに出席し、日本に紹介される。

考え方と方法は、1950年代半ば、北米において生まれたもの。人間関係の苦手な人、引っ込み思案でコミュニケーションの下手な人を対象としたカウンセリングの方法、訓練法として開発される。その後、ぎくしゃくする人間関係の裏には、悩んでいる当事者だけでなく、自己表現を踏みにじったり、押しつぶしたりする人々の問題が関わっていることがわかってきた。

そこで「(弱い側だけでなく)力や権威を行使する側にもアサーションという考え方を意識してもらい必要がある」と考えられるようになり、アメリカにおいて、人種差別や男女差別を受けてきた人々、特別な配慮やケアが必要な人々の人権を守るために、そして人権を軽視して人の尊厳を脅かす人々への警鐘として教育、福祉、産業などの分野に広がってくる。

アサーションには、単なる自分の「自己主張」や「言い方」だけでなく、相手とどのようなコミュニケーションするか掘り下げて考えることが含まれる。

○資料をもとに日常のコミュニケーションを振り返る簡単なチェック表もあります。

*チェック表については、お問い合わせください。

●人間関係における自己表現のタイプ● 大きく3つ

1. 非主張的自己表現 <自分よりも他者を優先し、自分は後回しにする>

自分の意見や気持ちを言わない/言いそこなう、言っても相手に伝わりにくい自己表現。あきらめの気持ちが潜んでいたりします。

反論しないため葛藤やもめごとを回避してくれる「いい人」と思われる。一方で人のいいなりになってしまうこともあります。自分で決められない、あるいは言い方がわからないという状態になります。蓄積した欲求不満や怒りは、相手や時に関係ない人に向けられる。突然キレたり八つ当たり。ひたすら忍耐強く自分を抑え他者の要求に応じ続けると体調不良をおこす(頭痛、肩こり、胃痛など)

2. アグレッシブ(攻撃的自己表現) <自分のことだけを考えて行動し相手の気持ちは無視あるいは軽視して結果的に自分を押しつける>

言い放しにする、操作する、押しつける、言い負かす、命令する、大声で怒鳴るなど。セクシャルハラスメント、パワーハラスメントは、典型的な例。一見堂々としているように見えるが、どこか防御的で必要以上に威張ったり強がったりしがちです。敬遠され孤立しがち、安定した人間関係が築けない。

* 非主張的自己表現とアグレッシブは凸凹の関係。この二つのタイプは年齢や地位の差、権威や力の差、ジェンダー、バイアス、差別意識などの強いところで無意識のうちに使われがちです。

3. アサーティブな自己表現 <自分のことをまず考えますが他者のことも配慮する>

- ① 自分の考えや気持ちを抑えそれを正直に伝えてみようとする。
- ② 伝えたら相手の反応を受け止めようとする。コミュニケーションの中では、「話す」と「聴く」のあるやり取り。

状況や相手に応じて3つのうちどれかを無意識に使っているのが普通です。

ただ、どの自己表現の割合が大きいかは人によって違います。



<引用参考文献>

アサーション入門 平木典子
講談社現代新書

読書サロン「ぐるぐるぷら」始めました!



みなさん、こんにちは、会員の岩田智子です。

この秋、読書サロン「ぐるぐるぷら」を始めました。できることなら「冷やし中華」のような季節物にならず、「カレー」や「親子丼」のような定番になりたいものです。

なにしろ「ぐるぷら」は、ムーミンシリーズ全9巻の読破という壮大な夢を持っているのです。今までに、シリーズ第1巻「ムーミン谷の彗星」を19ページまで読みました。(10月18日現在)2回やって19ページ!!この調子では完読まで12年ぐらいかかりそうです。

ここで必ずすることは、お茶とお菓子を食べながら、誰かの音読に耳を傾けること。あとは思ったことを話したり、話さないでゆっくり読んだり…。

ムーミンシリーズは、本でなくてもアニメやグッズで、そのキャラクターたちは、なんとなく顔見知り。彼らはいつでも私たちを迎え入れてくれます。少しずつ、時間とページをつみ重ねていきたいと思えます。

そんなわけで「ぐるぷら」は、事前に本を読んでこなくても大丈夫です。貸本もありますので、本がなくても平気です。来られるときだけ、いつでもお気軽に。

みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

読書サロン「ぐるぐるぷら」

「ムーミン谷の彗星」(講談社文庫、講談社青い鳥文庫)・・・を読んでいます。

日時：いまのところ 不定期で月2回

場所：いまのところ 事務所和室

費用：いまのところ お気持ちでお茶代

- ・保育はありませんが、お子様も赤ちゃんもご一緒にどうぞ。みんなで楽しみましょう。
- ・勉強会ではないので、講師はおりません。

貸本もありますので、準備なしでフラッと来ていただいで大丈夫です。

○くわしい日時は「つどい」もしくは事務局にお問い合わせください。

○いつからでも、一回でも、毎回じゃなくてもOKです。気軽にいらしてください。

平成 27 年度茨城県女性活躍推進企画提案事業

<講演会> 「フィンランド豊かさのメソッド」

講師：堀内都喜子さん (フィンランド大使館 広報部)

プロジェクトリーダー

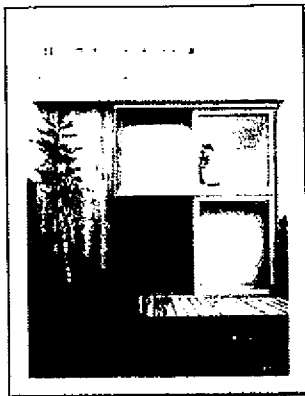
2016. 1 月 16 日 (土) 13:30~15:00

茨城県立図書館 視聴覚ホール

ムーミンを生んだ、不思議で豊かな国フィンランドのお話をお聞きしましょう。

無料

*お問い合わせは 水戸こどもの劇場 029-255-0908 まで



BOOK: 9坪ハウス 小さな家で大きな暮らし

萩原百合+9坪ハウスオーナーズ 倶楽部

3間×3間の正方形の正方形をベースに作られる9坪ハウス。
 小さな家をどう大きく見せるか、どうデザインするか・・・
 本当に9坪だけしかないのかな？実際に見てみたくなるような写真や
 設計図に見とれてしまいます。住まされていない・・・とでもいいでしょうか、
 デザインと家族と生活が馴染み、溶け込んでいるように
 見えます。憧れの可愛いおうちです。(2006年)

BOOK: 子どもはみんな問題児。

中川 李枝子

ぐりとぐらの作者、中川さんは17年の保母経験者だそうです。この本は第一章～五章までテーマ別に書かれていて素敵なので紹介します。

- 1 お母さんが知らない、保育園での子ども達
- 2 「りえこせんせい」が子どもに教わったこと
- 3 子育ては「抱いて」「降ろして」「ほっといて」
- 4 本は子どもと一緒に読むもの
- 5 いいお母さんってどんなお母さん？

子育てに悩んだら・・・素敵フレーズを思い出すには良い本だなあって思います。
 また、挿絵も可愛いので要チェックです。(2015年)



今回のエンタメ担当も≪男の子二児のママ 30代 水戸市 水戸こどもの劇場スタッフ≫です。
 余談ですが・・・前回ご紹介したゴスペラーズがロックインジャパンにやって参りました。(ジャンル云々なんてこの際)他のアーティストをほぼパスして、次男がなりたいたいとまで言うし。親子でロックインジャパンは夢だったのでピンスポットずつ2組参戦しました。ゴスペラーズ前から数列目で・・・「あのおじちゃん好き・・・。」と。見とれ&聞き入っております。以来、風呂では～ウィスキーがお好きでしょ～と口ずさむ4歳児がしぶくて？微笑ましいです。

リフォーム隊よりメッセージ

ラジオのリクエストボックスを水戸こどもの劇場事務所に設置しました。

是非とも好きな歌やアーティストのアルバムなど紹介して下さい。ジャンルは問いません。全てご紹介出来ないかもしれませんが、音源が無いこともあるようですがそんなときはこちらのエンタメページで紹介させていただきます。

歌に限らず本などのおすすめやお手紙なども頂けたらありがたいです。よろしくお願いします。

おまけ

おもしろ川柳

「こう塗るの と塗ってあげちゃう 他人のぬりえ」 ... ディザベスにて
 「生きてても 仕方がないと言いながら 何かといえはすぐ病院」

By H



グレコのページ

障がいをもつお子さん、発達に不安のあるお子さんを育てる親のサロン

本年度の Greco(グレコ)サロンについて

キリン福祉財団様に助成していただき、メンバーで出し合ったアイデアのもと「リラクゼーション」「趣味」を通じて情報交換などが出来ました。

・6月「寄せ植え講座」ナチュラルブルーの犬田講師のもと、クリスタルガラスにグリーンコンポートを作成しました。涼しげな作品が出来上がり「かわいい!」「おしゃれ!」などの声と共に、長持ちさせるコツなど先生に色々教えて頂きました。

・7月「障がいや発達の子どもの育てる親のための講演会」

講師：中山 智博先生（茨城県立医療大学付属病院小児科）

”手がかかる子をどのように育てればよいか”というのを中心として、自閉症児の対応の仕方など、具体的な例とともにお話頂きました。沢山の方にご参加いただきました。「こういう話が聞きたかったです。また企画して下さい。」「事例が大変わかりやすかったです。」「優しい先生の言葉でスッと頭に入りました。」「子育てにおいて「まあいいか」と思える母親のゆとりが出来るよう、交流の機会（気軽に話せる場）が多く与えられるといい。」など沢山の意見を頂きました。次年度も企画できるよう、スタッフとしてお手伝いして下さる方も募集中です。

・9月「季節の食材にひと手間を加えて、おいしい食卓を囲もう」講師に先輩を迎え、魚の下処理の仕方、野菜のおいしい食べ方などほんの少しの手間を加えるだけで、格別なお料理になることを教えて頂きました。この時間を共有し「おいしい」と食べるだけでもとても優雅な良い時間だったとおっしゃる方もいました。お子さんに好き嫌いがあってなかなか作れないお料理でも、少し時間を作って自分たちだけのランチタイムとして旦那様へ…たまには？いかがでしょうか。

・12月「クリスマススイーツを作ろう」を開催予定です。(10月投稿記事のため) 企画はすべて Greco サロンから発信されます。皆でイベントを作っていきましょう。

~Greco(グレコ)サロン~ <http://ameblo.jp/lonchera/> (ブログ)

水戸こどもの劇場では、障がいをもつお子さん、発達に不安のあるお子さんを育てる親のサロンをしています。お茶をしながら近況、情報を共有しましょう。お話を聞いてくれる先輩方もご参加よろしくお願ひします。

毎月 第三火曜 10-12時 赤塚駅北口ミオスビル 2F 水戸市福祉ボランティア会館にて
(市営駐車場利用可 駐車券をお持ち下さい)

お茶代：水戸こどもの劇場会員 50円 会員以外の方 100円

(会員以外の方もご参加いただけます) お子様もご参加OK! (おもちゃやお飲み物はお持ち下さい)
営利目的等の方の入室はお断りさせていただいております。ご理解下さい。

(お問い合わせは水戸こどもの劇場まで)

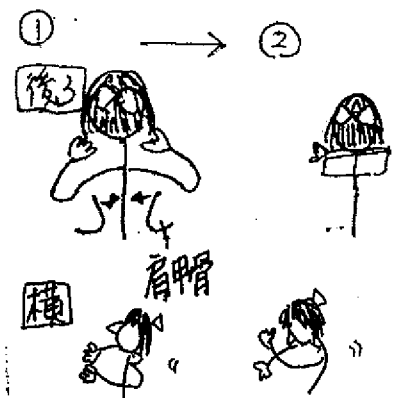
<真家先生のカイロの紹介>

今回は子育てや夫の事でイライラしたときに効く体操というリクエストにお応えします。

肩こり首こりから、イライラしたり、やる気がなくなることがありますので、
肩甲骨の間と首の筋肉を柔らかくする体操です。

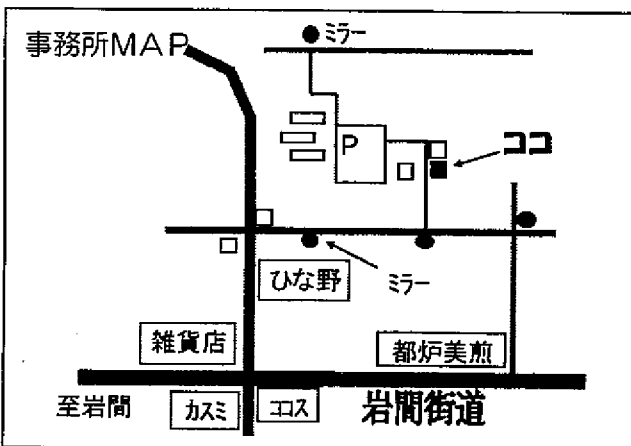
肩の高さに腕を上げ、肘を曲げ、左右の肩甲骨を寄せるように動かします。次に肩から首を丸めて手を前で交差させ、これを繰り返します。

オードリー春日の カスっカスっ という動きに近いかな・・・



毎月の活動 (その他、文化創造体験活動、自主活動などを開催しています)

<p>おもちゃサロン「エルマークラフ」 対象：幼児の親子 毎週月・火曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊んだり、親同士の交流やランチも可能。本やおもちやも借りられます。 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます。</p>	<p>カブラであそぼう 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、カブラで遊べます！ 参加費：会員無料、会員外1回300円</p>
<p>フェアリーキッス ～0歳児あつまれ～ 対象：0才児親子 毎週水曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所での0歳児の親子のためのサロンです。親子の交流の場になっています。 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます。</p>	<p>みとびよ音楽隊♪ ママ・パパたちの吹奏楽グループ 毎月5回程度 9時半～12時(対象：大人 子連れOK) 楽器の演奏を楽しんでいます。依頼演奏もいたします！ 参加費：要活動会員登録(初回1000円・毎回200円) *練習場所等についてはお問い合わせください。</p>
<p>ガレッジセール&コミュニティカフェ 月1回(金曜日)10時半～15時 水戸こどもの劇場事務所にて開催。 子どもを遊ばせながら子ども服や雑貨日用品などをゆっくりご覧下さい。日程についてはお問い合わせ下さい。</p>	<p>ガラの会 毎月読み聞かせ会をしています。 東部図書館 第1・5土曜日 14時～14時半 見和図書館 第3土曜日 14時～14時半 *その他内原イオン内 未来屋書店前でも開催しています。 参加費：無料</p>
<p>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」 毎月第2火曜日 10時～12時 対象：2～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しみます。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>ウクレレサークル♪「ピコ」 対象：大人 毎月1回程度 10時半～14時(子連れOK) ゆる～くウクレレを楽しむ会です！ 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます、気軽にお問い合わせください</p>
<p>幼児サークル「親子たいそう」 対象：0～3才の親子 毎月4回各金曜日時々木曜 10時～12時 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 第1金曜他：0才、第2・4金曜：2～3才、第3金他：1才 ボールや輪を使いたいそう遊びです。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>手芸サークル 対象：大人 好きなものを持ってきて自由にチクチクしましょう。 月1回 不定期 事務所 参加費：会員無料 一般：300円 *参加希望の方はお問い合わせください。</p>
<p>室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 毎月1回、日曜日(不定期) 10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、カードゲームやボードゲームでたのしく遊びます。参加費：無料</p>	<p>グレコサロン 対象：発達障がい児童を育てる親、先輩 毎月第3火曜日 10時～12時 事務所 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 参加費会員：50円 非会員100円 気軽に参加して下さい</p>
<p>ぽかぽかつどの広場 (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土 10時～16時(日・月・祝日閉館) 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F)未就学児の親子を対象に交流の場を提供しています。毎月講座開催中！ 参加費：無料 (毎週金曜日10時～12時 保育士による育児相談日)</p>	<p>ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日 15時～16時・毎週火曜日(再)15時～16時 ファミリー情報番組。 スタッフはみんなお父さんお母さん、生活の中で気づいた疑問、得た情報を放送中です！ FMはるるん 76.2MHz 放送中！</p>



会員募集中!

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員		500円(登録時のみ)
(登録会員は3歳以上、中学生以下です)		
賛助会員	一口	5,000円～

*寄付は随時募集しています。

<賛助会員の皆さん> いつもありがとうございます

石川クリニック様、河和田幼稚園様、そば吉様、東栄観光開発(株)様、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo様、水戸吉沢小児科クリニック様、サンライフ・サンフーズ様、阿部牧子様、岩間政志様、内桶純子様、小泉千尋様、佐藤光雄様、澤幡博子様、杉野美子様、谷口佳津枝様、益子昌美様、柳橋剛様、伊藤円彩・健様、軍司忠之様、下岡謙司様、田中光彦様、袴塚雅彦様、真家彰様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、井上千聡様、阿部牧子様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、株式会社ハース様、岡部彩様、小林裕子様、森の音楽会様、河原井忠男様、野村眞実様、野村玲子様、偕行商事様、岩田みなみ様、(株)東和様、久下沼洋子様、根本尚子様、砂川光造様、根本麻貴子様、田上佐知子様、出澤貴子様、田山千秋様、飯田正美様 (順不同・10月末現在)

「安心・丁寧」プロにおまかせ！

きれいに住まいる

キッチン・エアコン・浴室・ガラス他、店舗・オフィスのクリーニングもお任せ下さい！

ご相談、お見積もりは無料です。いつでもお気軽にお電話ください。

☎029-255-0126
水戸河和田店



おそうじ本舗。

水戸河和田店

中古車購入 衝撃のシステム

- 毎週10万台以上のオークション出品車両から、お気に入りのクルマをお選びいただけます。
- オークション出品車両を直接買い付け、お客様にお届けしますので、中間マージンの大幅カットによりとにかく安い！
- 出品票・評価点オープンで厳格な品質チェックにより、安心してクルマをお選びいただけます。
- 1年間無料ロードサービス付き

お気軽に遊びに来て下さいね。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-977-380
中古車情報誌 スーパーオークション水戸河和田店
水戸河和田町3035-14
営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜



伊吉田石油

50号バイパス・岩間街道交差点内

安心と信頼の真心サービス



ソフトQ2車

(そふと・きゅうきゅう・しゃ)

国土交通省免許「関自旅二第1054号」/水戸市消防本部認定「第3号」

こんな時に「ソフトQ2車」がお役に立ちます

- ・退院、通院、転院、一時帰宅される時。
 - ・リハビリ・温泉治療などに出かけられる時。
 - ・空港や駅から自宅などへ寝たまま移動が必要なとき。
 - ・足の不自由な方が車イスで冠婚葬祭にご参列される時。
- 緊急性の少ない人を有料で搬送するサービスです！

完全予約・受付時間9:00~18:00年中無休

<http://softq2.sakura.ne.jp/>

TEL 029-224-5992

茨城県産の商品がたくさん！

— 6次産業と地域を応援！茨城県を楽しめるお店—

毎日15時~新鮮野菜の夕市開催！

==メニュー・商品==

●英特製日替わりランチ 500円~

●英特製ピザ 200円/カット

食と農のギャラリー菜 検索

●野菜・果物100%フレッシュジュース 各250円~

●ソフトクリーム 300円 (バニラ・ミックス・季節ごとの味)

はにボン、みつばちの星の米 他 (稲敷)・星美珈琲 (常陸太田)・那珂ハイヤドレッシング他 (那珂)・たがね餅、甘酒の素 他 (茨城町) etc..

食と農のギャラリー菜 10:30~17:30 定休日: 土日

水戸市南町 3-3-40/TEL・FAX029-231-8331

* 広告は随時募集中です

小堀巖美容室

COUTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

○新規割引 30% off

○学生割引 20% off



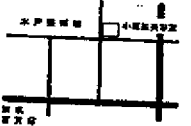
住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビル1F
芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

電話 029-221-3071

ホームページ <http://www.kbriwao.co.jp>

成人式振袖写真バック 58,800円から

エステ・育毛メニューもあります



カイロフラクティックで健康UP!

~ご予約お待ちしております~

石岡市 南台カイロフラクティック 真家智子

電話: 0299-27-1028 携帯: 090-6134-5835

メール: maie.tomoko@ezweb.ne.jp

水戸でも施術してます (水戸市河和田)

●施術料: 5,000円

(初回7000円はこの広告で2000円割引です)

*カイロは、体のゆがみを治して、本来持っている自然治癒力を高める療法です。肩・腰・膝などの痛み・しびれや姿勢が改善して、体が楽になったと喜ばれています。

~障がい児の笑顔あふれる毎日を!~

<発達支援教室>



●放課後デイサービス●児童発達支援事業

一般社団法人「クオリティ・オブ・ライフ」では、障がい児を対象にダンスや音楽療法を中心とした集団活動を行っています。

・那珂支援教室

(那珂市飯田)

・水戸支援教室

(水戸市中丸町)

発達支援教室

Quality of Life

クオリティ・オブ・ライフ

<編集後記> (ウ)飾り切り特集で、いろんな方のお弁当事情を知り勉強になりました。お料理得意じゃないけど真似できそうなところから始めます。(カ)3歳の娘が最近、機嫌良く歌を唄います。「おしりぶりぶり~ママのおしりはぶりぶり~オナラは~ぶり~」誤解を招く歌詞に困っています。(イ)母「水戸市 ラグビー 子ども スクール」と検索している後ろで素振りする次男。(シ)息子が反抗期、成長がうれしい?今日この頃..(ハ)おもしろ川柳にハマってます!