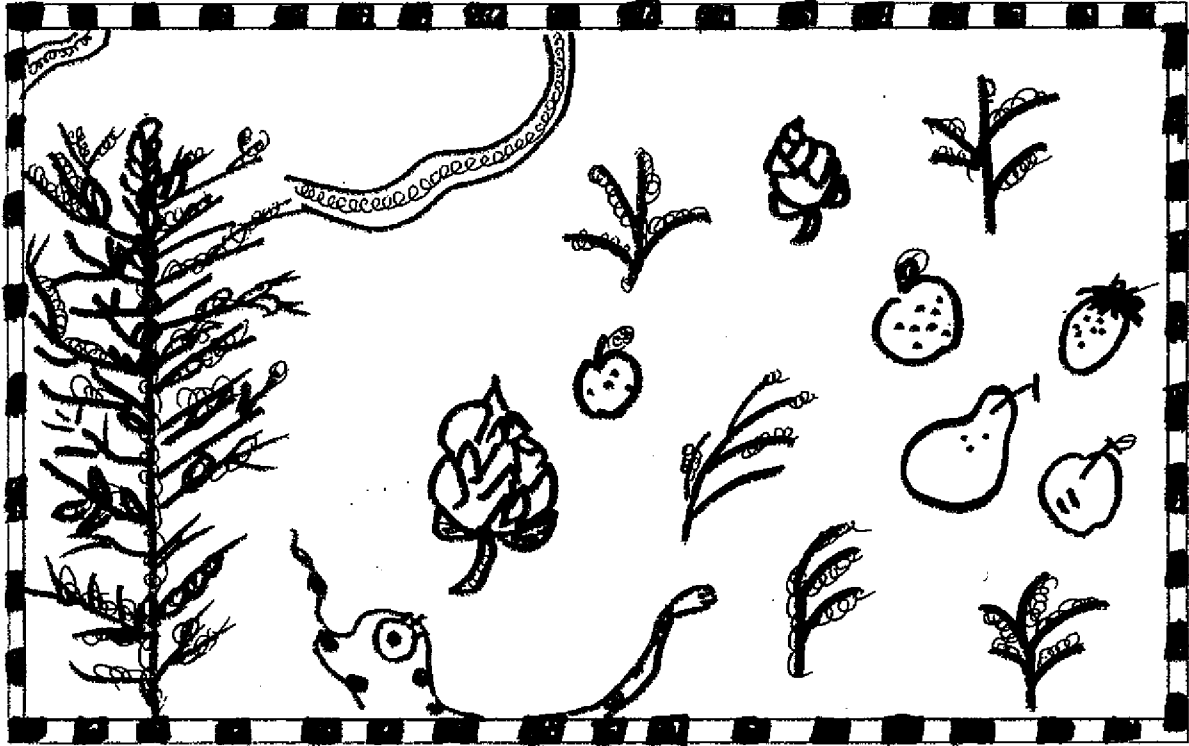


# こどもの時間

Vol.42



ようこそ「子育て保健室」へ ..... 2

訪問型病児保育「ぶちぶり」について・・・ 3

シリーズ 内向タイプという生き方 ..... 4  
 他力本願の効用  
 県立高校教諭 森 俊博

幸せになる方法 ..... 5  
 茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロノアリカ vol.14 ..... 6  
 優しさの器（うつわ）  
 水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

障がい児を育てる親の会 ..... 7  
 「Greco」 グレコのページ

お役立ち知恵袋  
 普段の生活にちょっと役立つ! ..... 8

Entertainment ..... 9  
 おすすめの絵本  
 カイロプラクター 真家先生のカイロコーナー

水戸こどもの劇場より ..... 10  
 広告 毎月の活動紹介

その他のお知らせ ..... 11~12  
 広告 編集後記

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場  
 〒310-0912 茨城県水戸市見川2-82-11  
 TEL/FAX 029-255-0908  
 E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp  
 URL <http://www.mito-kodomo.jp/>



みなさんは、子育てに困ったときは、どうしていますか？

私の子育ては、バラ色の思い出もあるけれど、なかには苦しいときもありました。泣いてる子どもを抱きながら、どうしていいかわからなくて、二人でおいおい泣いてしまったり。子どもの泣き声に覆いかぶさられるような気がして、どこかに逃げ出したくなったり。

そのころの日々といえば、いつも何かにおいたてられているのに、周りからはおいてきぼりにされているようで、ふと気がつくとな涙がでてきそうになりました。

誰かに助けてほしかったのですが、何をどうしてほしいのかすらわかりませんでした。

いまでも、できることなら飛んで行って、あのときの自分に「大丈夫。大丈夫。」と声をかけてあげたいくなります。

こうした子育ての不安は私ばかりでなく、あれからだいぶ年月を経た、いま子育て真っ最中のママパパにも、ますます強まっているようです。

なぜ、子育て期はそんなに不安になるのでしょうか。不安や困りごとをすべて解決することはできなくても、不安な気持ちをゆるめることはできないもののでしょうか。ふと、たとえば、学校に保健室があるように、街の中にも保健室のような場所があったら、どうだろう、と思いつきました。

日々の暮らしのなかでおきた困りごとやさまざまな不安、子どものこと、健康のこと、育ちのこと、ママパパ自身のこと、くらしのこと、どんなことでも、安心して話せて、また、子どもと自分だけでいっても、さみしくなくてゆっくりくつろげ、

とくに話したくないときは無理にしゃべらなくてもいられる場所があったらと思いました。

そんな思いのもと、今年の9月、「子育て保健室」が立ち上がりました。

「子育て保健室」では、

- ① 美味しいお茶にお菓子
- ② まくら、タオルケットと毛布(親のために)
- ③ 素敵な音楽♪
- ④ 「困った」「どうしよう」を一緒に考える人・・・が、あなたをお待ちしています。



そこは、学校のように養護の先生がいるわけではないので、困りごとがすぐその場で解決できることは少ないかもしれませんが、来てくれた方の不安な気持ちが緩んでいくように、スタッフも一緒に悩んで一緒に考えていきたいと思えます。

なかには、保健室って入りにくい、という方もいらっしゃるでしょう。そんな方は、ぜひ「子育て保健室」と同時に、水戸こどもの劇場の事務局で開催されているガレッジセールとコミュニティカフェのついでにいらしてください。1枚50円のお洋服や、かわいい手作り雑貨を見たり、おいしいランチを食べながら、ちょっとのぞいてみませんか。

あなたが、あなた自身のちからを取り戻していけるのを、ゆっくりゆっくり、一緒に待っていていたらと思っています。

## 「子育て保健室」のご案内

<開催日> 2017年2月以降は第一火曜日を予定していますが、2016年12月、1月は不定期です。水戸こどもの劇場のHPかお電話でご確認ください。

<場所> 水戸市見川市民センター和室

<予約> とくにいりません。ふらっとおいでください。すでにどなたかがいるときは、少しお待ちいただくかもしれませんが、その際はガレッジセールやコミュニティカフェでお子様と一緒にお待ちください。

<用意するもの> とくにありません。

<ここで何をしますか？>

残念ながら、体重計や身長計などがあるわけではありません。

ただおしゃべりをしていってもいいし、何か不安があればどうぞ相談してください。

何も話さなくてもかまいません。お子さんとゆっくり遊んでもいいし、疲れていたら、どうぞママがお昼寝してください。

のんびり、きがねなく、すごしてってください。

～訪問型病児保育事業～ “ぷちぷり” (プチ プリンス&プリンセスって意味です)  
(H28 年度 水戸市訪問型病児保育事業)

訪問型病児保育は、  
「**自宅に保育者が訪問して、  
病気のお子さんを一時的に預かる**」  
事業です。

～登録者募集中です～

「子どもが風邪を引いてしまった」「インフルエンザも治りかけだけど、お医者さんからは、まだ学校は休ませなさいと言われている」・・・など、保護者の方が仕事を休めないなどの理由でお子さんの看病が出来ない場合や、仕事を持っていないでもどうしても出かけなければならぬ時にもご利用していただけます。

おうちが片づけなくてもいいんです。

ママが仕事を持っていないでもいいんです。

お子さんの体調に合わせて保育します。

\*安心してご利用していただくため、

**必ず 説明会** に参加してからお申し込み下さい。

↓ 日程については、お問い合わせ下さい。

●事業の概要●

<対象児童> 市内に居住する生後6ヶ月から小学校6年生までの児童

<実施場所> 市内にある利用児童の居宅

<利用時間> 原則として、午前8時から午後8時まで  
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始も可)

<利用料> 15分 10.0円  
(別途、保育中に発生した必要経費は実費となります。)

<保育者の派遣>

まず、保護者の方が、かかりつけの病院などに受診させてください。病院を受診後、医師に記入をお願いする書類(医師連絡票)により、入院の必要がなく、病気のため集団生活ができない状態にあると判断される場合、看護師などの資格を有する保育者を派遣します。



●お問い合わせ●

認定NPO法人 水戸こどもの劇場 029-255-0908

病児保育専用携帯 080-4086-0908



シリーズ「内向タイプという生き方」

## 他力本願の効用

県立高校教諭 森俊博

定年退職したら悠々自適の生活をしたいと望んだが、生活のためにそうはいかず、また働くことになった。おかげで、生徒にとってはいい迷惑だろう。美人の若い先生に教壇に立たれるのと、再任用のじいさんが教室に入ってくるのでは大違いだ。教員に当たり外れがあるのは、宝くじや西瓜の出来、そして食あたりと同じである。申し訳ないといしか言いようがない。

また、再任用で働くことにした動機にしたって不純であり、生徒や保護者には聞かせられない。生徒のため、教育のためにもっと働きたいというのが模範解答であるべきなのだろうから。

ということで、とりあえず再任用として働けるだけでもありがたいとおもわねばならないのだろうが、いままでと同じような仕事をしていてもいままでの給料の半分になってしまった給料明細を見たときは、事前に分かっていたこととはいえ、さすがにがっかりした。それでも、こんなものだ慣れてしまえば費用対効果などというけちな考えも雲散霧消して、いままでどおりに仕事をしている。そして、日々湧き起る問題や課題を解決すべく頭をひねることになる。

そして、この原稿のことや×切のことを思い出し、また別な頭をひねることになるのだが、そこでふと思うのだ。もし悠々自適の生活をしていたら果たして原稿が書けたらどうかと。そもそも、課題や問題、トラブルや違和感があってこそ問題意識が発生するのであり、問題意識があるからこそその解を求めて無い頭を悩ませて考えるのである。そしてその結果、書きたいことが湧いてくるのだ。

そこで、今でも国語の研究会とカウンセリングの研究会に参加させてもらって、少しでも授業改善や人間関係が円滑になるようにと勉強している。臆病な私は、退職後にばたきと社会と縁を切ってしまうのも怖いので、このような形でだらだらと社会と関わっている。本誌の原稿執筆もほどよい刺激になってありがたい。

このように、セミリタイア期間をできるだけ長くして、徐々に老いてゆくつもりではあるが、最近は膝が痛い、腰が痛い、このまま動けなくなるのではないかと不安も生じてきて、老いの問題が遠い先のことではなく、にわかに現実味を帯びてきている。

一方で、今までは通信制高校という生徒と接する機会が極端に少ない職場で12年間も働いていたが、今回久しぶりに全日制でフルタイムの勤務をすることになって毎日生徒に接することになり、その人間関係の濃密さに最初は戸惑った。しかし、こうして半年過ぎると、生徒との距離も適度になり、関係性もいい感じになってきた。

すると、年のせいもあってか生徒たちがかわいらしく見えてきた。孫感覚なのかは自分でも分からないが、今までこんなに生徒をかわいいと思ったことは無かったように思う。この学校だけ純情な生徒が多いわけではないとは思いますが、そんな気持ちで生徒を見てみると、生徒にもそれが分かるらしく、ますますなついてくるようだ。やれやれ、本格的に爺さんになってしまったのか、うれしくもあり悲しくもあり、それはそれで過ごしやすいから結果オーライということをやっている。

ところで、年と共に体力も気力も衰え、自力では出来にくいことも多くなると、自然と他力本願的な依存的な体質に変わらざるを得ない。自分に力があれば自分でどうにかしたいと思ひ、人に頼ることは格好悪いと考えがちだし、今まで「内向タイプという生き方」＝「人に頼らない生き方」を目指していた私は、生徒へも自律を期待したし、無意識に生徒をそのような方向へコントロールしようとしてあくせくしていたようだ。しかし、幸か不幸か、年のせいで変わらざるを得なくなった。

だから、この他力本願的な方向への心境の変化は、法然や親鸞の言うことを理解しやすくもした。今までは専心念仏で極楽に行けるなどという調子のいいことはなかなか理解できなかったし、仏を信じてただひたすら身を任すということは出来るものではなかった。気がつく、人を信じられずに足を踏ん張っていたり、肩に力が入っていたりしたものである。このように、他人を信じるということはかなり難しいものなのだ。しかし、本当に人任せになれば、騙されるリスクも含めて案外幸せになれるのかもしれない。それが宗教というものなのかもしれない。

ところで、このところ腰痛が改善せず、靴下を履くことが困難で妻に履かせてもらっている。妻は嫌がるかと思いきや、結構喜んでくれているようだ。依存という行為は、相手から鬱陶しがられるばかりではなく、相手の効力感を刺激するようでもあるらしい。濡れ落ち葉にならない程度にかわいく甘えていこうと納得。

臨床心理士として様々な悩み事を聴いてきました。その内容は千差万別でしたが、皆さんが目指すところはただひとつ、「今より幸せになりたい」ということでした。これからも様々な悩み事を聴いていきますが、相談者の方が幸せを目指してカウンセリングや心理療法を受けに来る、ということはこの先も変わらないでしょう。

そこで新たな試みとして、臨床心理士を目指す大学院生を対象とした授業のひとつで、「臨床心理学が求める幸せとは何か」という問いについてアクティブ・ラーニングで学んでいます。この中で幸せに関する格言を調べた回がありました。古今東西、人は幸せを望んで止まず、「なるほどそうすれば幸せになれるのか」という明快な回答を知識人に求めてきました。そして多くの人が納得する「幸せの神髄」のようなものが、格言として残されています。ここであることを思いついたので、書いてみます。遊びと思っておつきあい下さい。

**カウンセラー**「自分を不幸にしているのも幸せになるのも、考え方ひとつですよ。」

**相談者**「考え方を変える、ということなんですよ。わかります。」

**カウンセラー**「自分がすでに手にしている幸せに目を向ければ誰でも幸せになれますよ。」

**相談者**「どうしても自分の不幸に目が行ってしまふんです。」

**カウンセラー**「それは苦しいですね。なぜそうなるのでしょうか？」

**相談者**「他の人と違って自分は幸せになれないと思うんです。」

**カウンセラー**「他人と自分を比べてどうなるのですか？」

**相談者**「周りの人はみな幸せそうに見えます。」

**カウンセラー**「自分ばかり苦しいと思うのですね。」

**相談者**「だってそうじゃないですか。毎日悩んでばかりです。」

**カウンセラー**「幸せだと思える日が無いんですね。」

**相談者**「ああ、毎日生きているのがつらいです。」

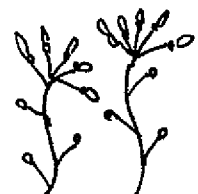
人生がつらく、悩んでいる方がカウンセリングを受けて、幸せになっていく過程を端的に表すと、このような会話になります。皆さん、本当に幸せになる方法がわからなくてカウンセリングに来ているわけではなく、考え方を換えれば良いと言うことはわかるのだけれど、なかなか変えられない、というのが現実です。カウンセラーは相談者の方のそのジレンマ、怒り、悲しみ、自己卑下など負の感情にずっとよりそいながら、変化していく力を信じ、会話を重ねます。しかし様々な格言に表されているとおり、「幸せの神髄」はある程度解明されており、それは聞けば誰もが「ああ、そうだよね。」と納得できるものです。有名なものをひとつ紹介します。

「自分の幸せを数えたら、あなたはすぐに幸せになれる。」

アウトウル・ショウペンハウエル

もちろん、悩んでいる苦しみの内容によってカウンセリングの過程は変わります。しかし共通してあるのは、考え方の変化が起こることです。そしてそれは「全く新しい考え方をカウンセラーから教わる。」というよりは「自分でもどこかでわかっていた考え方に、自信が持てるようになる。」というものです。その自信、確信を持つまでの過程に、カウンセラーの存在が必要なのでしょう。

さて、上記の会話。ただ苦しんでいるだけに見えますか？実はこの会話。上から読むとカウンセリングの初期の典型例です。そして下から読むと、カウンセリングが終わるころの会話になります。ね。答えは最初から自分の中にあるのです。



『優しさ』とは扱いが難しいものだと常々感じています。どんなに相手のことを想っての優しさであっても、そこに少しでも相手の立場になって考える視点が無いと、ただのお節介になってしまったり、余計なお世話になってしまったり、ただ甘やかすだけになってしまったり・・・そうして、こちらの気持ちが伝わらないどころか、かえって相手の迷惑になってしまいます。そんな心当たり、これまでの人生のどこかにありませんか？僕はたくさんあります。そんな時、僕は優しさには『器(うつわ)』が必要だなあ、と考えます。相手のことを本当に思いやる気持ちのない優しさは、ただの自己満足です。それは優しさではなく、ただ自分にとっての不安や不確定要素を取り除き、安心した気持ちになりたいがための『易しさ』でしかない僕は思います。僕自身がこれまでの人生を振り返った時、「ああ、あの時もその時もそうだったなあ」と感じるからです。だからこそ、優しさを人に向ける時、そこには自分のことだけでなく、相手のことを考え、受け入れることができる、人間としての『器の大きさ』が欠かせないのではないかとそう痛切に思うのです。では、この器はどうやって大きくしていけばいいのでしょうか？

人生の中では、人それぞれに苦しいことや辛いことがたくさんあると思います。周囲の人と関わる中で、様々なことに傷つき、時には相手を傷つけてしまうこともあるでしょう。そうした経験は、いつも自分のことを鎖で縛り、臆病にさせます。しかし、その苦しみ、辛さこそ、器を大きくするためには必要なことだと考えます。生き物は『痛み』を知ることによって、「それは痛いことなのだ」と学びます。さらに、自分にとっての痛みは、必ずしも『他者にとっても痛いことではない』ということを知ります。転んで膝を擦りむいたとき、同じ痛みを共有できる人は自分しかいません。それはもっと具体的な例えをすれば、自分がいじめられ、痛い、苦しい思いをしている時に、いじめている人は、その痛みを感じることはありません。つまり、自分にとって痛いことが、人には分からない。ということです。この『痛み』を知ること。そして、『自分の痛みは人には分からない』ということを知ること。これが優しさの器にはとても重要です。

さて、『優しさ』に話を戻します。とあるweb上の辞書で『優しい』という言葉の意味を調べると、このように書いてありました。「①穏やかで好ましい。

おとなしくて好感がもてる。②思いやりがあって親切だ。心が温かい。③上品で美しい。優美だ」いずれの意味にも共通することは、『優しさ』とは受けた相手を感じるものであって、自分が感じるものではない、ということです。つまり、相手に伝わらなければ、どんなに相手のことを想っての行動であっても、それは優しさではないのです。人間は、痛みを知ることによって、相手の痛みを思いやることができるようになります。だから、痛みをたくさん知っている人は、それだけで大きなアドバンテージを持っているようなもの。苦しさ辛さを知る人ほど、人に優しくできるのは、そういう仕組みなんだろうと思います。

しかし、ここで忘れてはいけないことは、自分が経験した痛みは、必ずしも相手にとっての痛みではない、ということです。私たち人間は、一人ひとり価値観が違います。まして、多様な価値観が許される現代においては、正に千差万別。『普通』とか『常識』などという言葉は、もはや意味をなさない時代になっていると僕は考えます。そうした現代だからこそ、人それぞれの『違い』を意識しなければ、より人間らしい『優しさの繋がり』は保てないのではないかと考えています。こういう話になってくると「そんなめんどくさいことは自分にはできない！」とか「他人のことなんかわかんない！」ってなっちゃいそう。でも、そこで投げ出しちゃったら終わらなすよね。投げ出すことは、本当に簡単なこと。僕もよく投げ出してしまふことがあります。だからこそ、強くそう思います。

本当の優しさ。それは相手を良く知ろうと、少しでも深く理解しようと努力することから始まると思います。結果的に理解できなかつたり、優しさとして成立しなかつたりしたとしても、それは仕方のないことです。親子だって家族だって結局は他人なんですから。分からなくて当然です。でも、そうやって相手を思い、より深く意識して理解しようとする気持ちがあるかどうか、そこが優しさが一番重要なことだと僕は思います。まして、本当の意味で優しくしたいと思うような大切な相手ならなおさらですよ。というわけで、そう感じるようになるようになったこれまでの自分にとっての『痛み』に感謝しつつ、今よりも優しさの器を大きくしていけたらなあ、って常々思います。

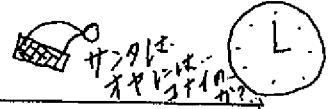


久々にまじめなこと書いちゃった！ もう、こういう時はつい誤魔化してふざけたくなっちゃうんです。ええかっこしいな性格なので(笑) いやー、しかし優しさって難しいなあ。ああ、難しい難しい(笑)

... グレコは、発達障がい児を育てる親の会です。

# お母さん達のサロンのページ

by. I



## お題 生活の工夫、便利グッズ



ある程度の接度ある時間帯に洗たく物を済ませる。

- ①前日「洗たく→ハンガー、室内に干しておく」
- ②翌日「外に干す！」

サイクロン式そうじ機のゴミのゴミ高でストレス発散!?! (ストレスのゴミ高!?!w)

## 雨の日はせたくはしない!

雨の日はそうじに集中! あとは休む!

支援サポートが必要な子、課題のある子を育てる親の為のサロンです。

毎月第3火曜 (1/15, 1/20, 1/17, 2/1, 2/11) 赤塚駅北口、ミオ2F (木戸前福祉ボランティア会館) 情報交換 10:00~12:00 ※1日はお休み。申し込み 水戸市の劇場場会員50円、会員外100円 (お持ち物、おやつ代)

お弁当用、夕食用とタメに作る。長期休み、パパママ急用に備える。特に冷凍出来る物はフリーザーパック、フリーザー用タッパーにつめて冷凍保存。

きのこ、花、いじき、ハンバーグ、ポスタ、中野野菜ト...

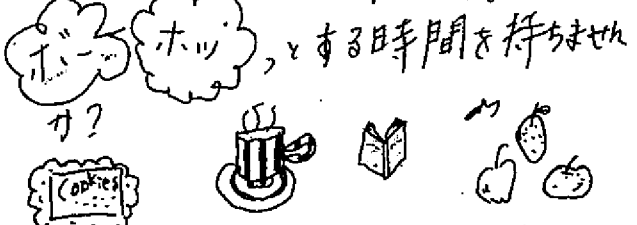
時短調理器を活用

- レンジ用圧力鍋 (カレーなどの煮込み時間に他の事が出来ます!)
- スチーマー (シリコン) → 野菜特にブロッコリー、芋類などに大活躍!
- OMO シェイクで保温調理

おすすめの本

- & Premium (時短とは逆に...)
- マントラの10分ごはん (平日夜寝るの前の10分)

時は金也... 休んでいる様で休みの日の様で... 家にいても追われる家事と... 二水からの時期は特に日暮れも早く小せゆしい... からこそ時間を有意義に使って自分、夫婦間、親子間で



## メイク・服・美容系

シンプルなお服で... 安い物は色ちがいで2枚買う... 特にズボンは2本同じ物を意識して買うと... それ以上大きくならない様に気を付ける... (個人言談→個人差、素材によって...)

メイク直しをしなくて済む様に薄化粧! マスカラは透明のつめも無色、短かく... (美容がストレスのはけ口の方もいますかね。)

日中は「使い捨てコンタクト」にできる! 今でもハードコンタクト、メガネの方が! 洗濯不要で... 日短です... 糸欠も1日なら仕方ない... メガネの両サイドの貝落し、金具調整も気にならなくはなり!

冬は夕食時におかずパルクを作ってしまい冷蔵庫に入れておけば、毎月ごはんをつめて行くor...

カラオケ

- カラオケボックス (カラオケボックス)
- カラオケ (カラオケ)

おすすめのおんがく

- カラオケボックス
- カラオケ
- カラオケ

普段の生活に、  
ちょっと役立つ！

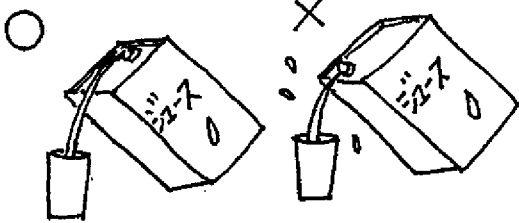
# お役立ち知恵袋！

知っておくだけで、ちょっとお得で便利な情報をスタッフや水戸こどもの劇場の利用者さんに聞いてみました。  
普段のちょっとしたことなので、ぜひ実践してみてくださいね♪

## ～暮らし編～

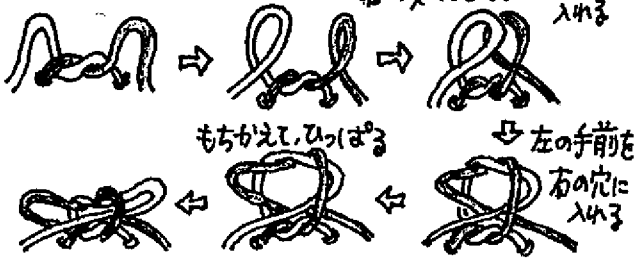
### パックジュースをスムーズにコップに・・・

豆乳などのパックの飲み物をコップに移すとき、  
こぼさず確実にコップへそそぐ方法です！



### 靴紐がほどけにくくなる結び方

抱っこしてから靴紐がほどけているのに気がつくなんてことがなくなるかも！？



## ～お料理編～

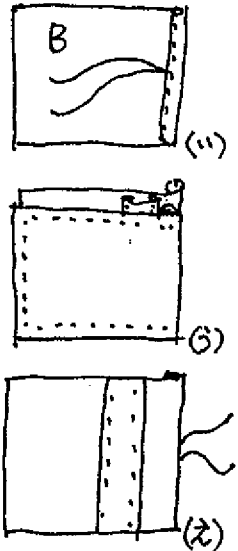
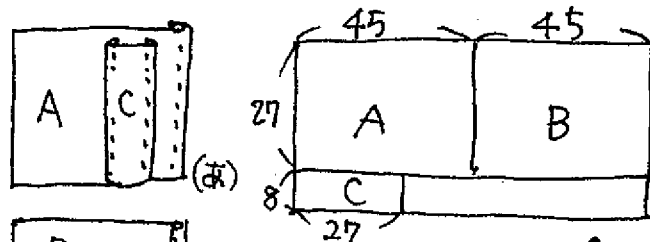
子どもも食べやすい♪お肉を柔らかくする方法をちょっとご紹介します。

- ①小麦粉や片栗粉を薄くまぶす  
たれも絡みやすく、のどごしも良いので食べやすくなります。
- ②切った(すりおろした)玉ねぎや果物(キウイ・リンゴ・パイナップルなど)に漬け込む。  
切った(すりおろした)玉ねぎや果物はお肉のソースの調味料の一部として案外合うんだそうです。
- ③お肉の筋をしっかりと切る(たたく・包丁で切る)  
ステーキやとんかつ肉はこのひと手間が大事！
- ④コーラやビールなどの炭酸に漬け込む  
2時間以上漬け込むと good！
- ⑤その他  
ヨーグルトを揉みこむ。調味料(酒みりんなど)に漬け込むなど。

## ～手芸編～

お家に眠っている手拭いを有効活用♪

### ひろげるとランチョンマントのお弁当袋

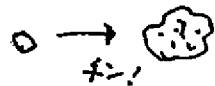


1. てぬいを切る
2. A布の上にC布をぬいつけ(あ) 端を3つ折りぬいする。
3. B布を3つ折りにし、真中に、リボン(90cm位)の中央を(はさみぬい) (い)
4. A布・B布を表と表をあわせて、コの字にぬい合わせる(う) (立端がはみれる時は袋ぬいをする)
5. ひっくり返し、できあがり！

## ～番外編～

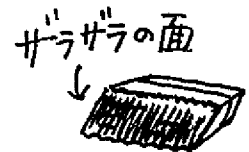
### 小さい石鹸を最後まで使う方法

電子レンジで1分ほど加熱すると石鹸が膨らみ使いやすくなります。



### 毛玉を簡単にとる方法

台所のスポンジのざらざらした面や軽石で軽くこする。



皆さんに聞いた口コミ情報です。安全に気を付けてぜひ実践してみてくださいね♪



## 「ペレのあたらしいふく」

福音館書店

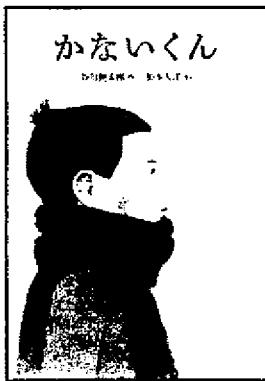
エルサ・ベスコフ さく・え おのでらゆりこ やく



少年ペレがひつじをもらい一人で全てお世話をするところからお話がはじまります。

そして、ひつじの毛を刈りとって大人たちのお手伝いをする代わりに、布を織り、服を仕立ててもらい、新しい青い服を手に入れるまでのお話です。

どうやってひつじの毛から新しい服ができるのか、わくわくする心温まる絵本です。絵もとても美しく100年前に書かれたとは思えないほどです。



## 「かないくん」 谷川俊太郎 作 松本大洋 絵

「死」をテーマにした絵本。

隣の席の同級生が病死した・・・

60年以上もおじいちゃんが抱き続けてきた体験と、自身の死と向き合う「死」をテーマにした絵本。

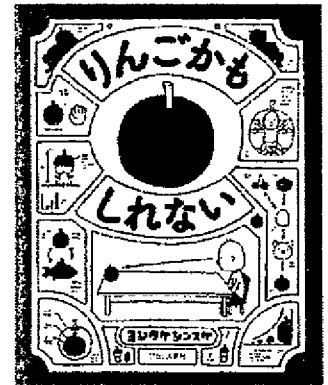
谷川俊太郎の文に松本大洋の絵が語りかけてくるような絵本です。

## 「りんごかもしれない」

ブロンズ新社 ヨシタケシンスケ 作

ある日男の子がうちに帰ってくると、テーブルの上にはりんごがひとつ・・・

でももしかすると、これはりんごじゃないかもしれない・・・というところから始まる妄想！？絵本。大人が見ても笑えるとってもたのしい本です。2013年絵本屋さん大賞にもなりました。



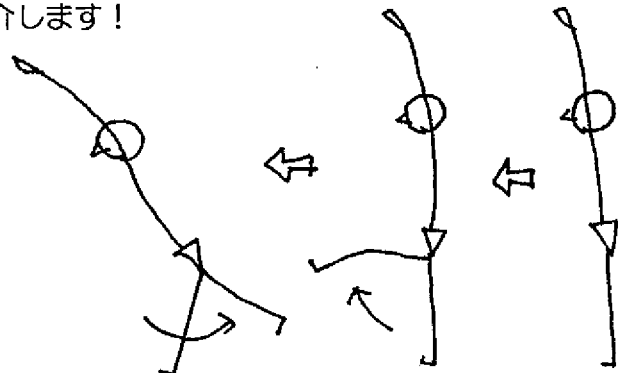
## 真家先生のカイロコーナー

寒くなってきましたので、全身の筋肉を動かして血行を良くする体操をご紹介します！

- ② 両手を挙げて立ちます。
- ②次になるべく姿勢を保ったまま、片足を前へ出して5秒キープ
- ③ 最後に前へ出した足を後ろへ伸ばし腰を少し反らせて5秒キープ
- ④ 反対側の足もチャレンジしてください

真面目にやると身体がポカポカしてきますよ～

### ＜片足バランス＞



**毎月の活動** (その他 文化創造体験活動、自主活動なども開催しています)

\*内容は変更になる場合もあります、お問い合わせ下さい。

<p><b>おもちゃサロン「エルマークラフ」</b> 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><b>カブラであそぼう</b> 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><b>フェアリーキッス</b> ～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><b>みとびよ音楽隊♪</b> ファミリープラスバンド 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><b>子育て保健室とガレッジセール&amp;コミュニティカフェ</b> 月1回 10時半～15時 見川市民センター&amp;水戸こどもの劇場事務所 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><b>ガフの会</b> 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><b>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」</b> 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めます。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p><b>ウクレレサークル♪「ピコ」</b> 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><b>幼児サークル「親子たいそう」</b>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 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p><b>手芸サークル</b> 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。 ●保育園・幼稚園の袋物など注文受付中！</p>
<p><b>室内ゲームの会「On the table」</b> 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><b>グレコサロン</b> 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><b>ほかほかつどいの広場</b> (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><b>ほっと！HOT！スクウェア</b> 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>

♪ 講演会のお知らせ ♪

「フィンランドのネウボラから学ぶ、私たちのネウボラつくり(仮)」

<講師> 高橋睦子さん(吉備国際大学 保健医療福祉学部教授)

堀内都喜子さん(フィンランド大使館 広報部)

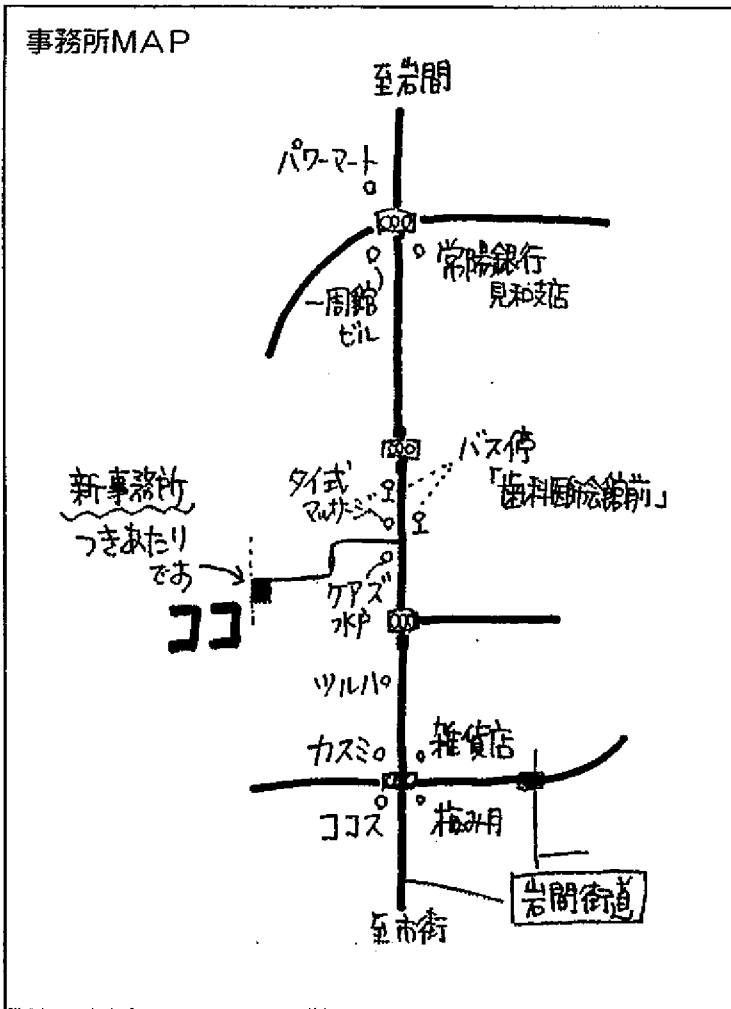
<日時> 2017年3月17日(金)

<場所> 水戸市福祉ボランティア会館

その他、詳細は未定

●講演会に向けて、高橋睦子先生の著書「ネウボラ フィンランドの出産・子育て支援」(かもがわ出版)の読書会を開いています。どなたでも参加できます。ぜひ、ご一緒に。(不定期ですので、日程や場所は、事務局にお問い合わせください。)

事務所MAP



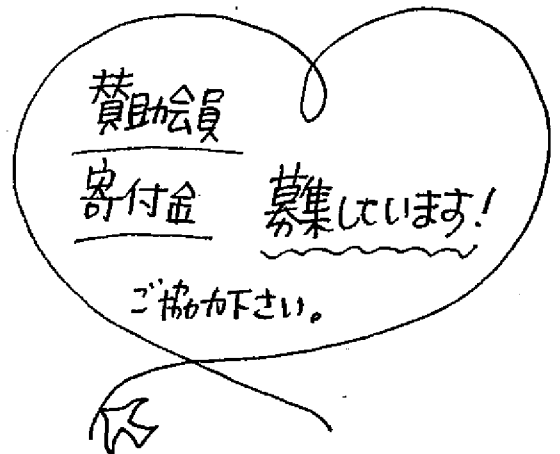
会員募集中!

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	(登録時のみ)	500円
(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、株式会社ハース様、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、河原井忠男様、佐藤光雄様、杉野美子様、谷口佳津枝様、根本弘太郎様、野村眞実様、野村玲子様、益子康雄様、柳橋剛様、伊藤円彩・健様、井上千聡様、軍司忠之様、田中光彦様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、袴塚雅彦様、真家彰様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、森の音楽会様、小林裕子様、岩田みなみ様、(株)東和様、久下沼洋子様、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、鈴木真紀様 (順不同・10月末現在)

\* 広告は随時募集中です

体にやさしい西洋料理  
**Restaurant Aoyama**  
 元大使館料理人が作る、体にやさしい西洋料理店。  
 地元の食材を使い、丁寧に作りあげた一品一品が体にやさしく楽しみます

Lunch & Tea 11:00～16:00 (LO14:30)  
 人気No.1★ 30品目ランチプレートセット 1500円/キッズランチプレート 800円など

Dinner & Tea 17:00～22:00 (LO21:00)  
 お得な多品目ディナーコース! 3200円～ Dinnerセット 2000円  
 アラカルトメニュー おつまみプレート 1000円 / パスタ 950円 / グラスワイン 460円など

バターや油を多用しないお料理だから、お子様かご年配の方にも安心です!

定休日 木曜日  
 JR赤塚駅南口前ヨークタウン内 グインゾー棟 ☎029-257-9292

茨城県産の商品がたくさん!

- 6次産業 (生産・加工・販売) と地域を応援!  
 茨城県を楽しめるお店-  
 ==メニュー・商品 (一部) ==  
 ● 葵特製日替わりランチ 500円～  
 ● ソフトクリーム 300円 (バナナ)

新鮮な野菜毎日販売中です! (約50種類)・日本農業実践学園産・  
 鯉淵学園農業栄養専門学校産・水戸市のお野菜が盛りだくさん! 那珂  
 パバイヤドレッシング他 (那珂)・たがね餅、甘酒の素 など  
 毎月第3金曜日健康チェック開催中です!

食と農のギャラリー 葵 月・火・水・木・金 10:30～17:30  
 水戸市南町3-3-40/TEL・FAX 029-231-8331

「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

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  
水戸市河和田町3035-14  
営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜

吉田石油 50号バイパス・岩間街道交差点内

小堀巖美容室

## COULTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

- 新規割引 カット1,000円 off
- パーマカラー2,000円 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

## 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おとき。
- ・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

## 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](mailto: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)

赤塚支援教室 (水戸市赤塚)

児童発達支援教室  
Quality Of Life  
クオリティ・オブ・ライフ

TEL 029-291-6603

“ 会員募集中!! ”

## <編集後記>

(ひ) 空気が寒くて乾燥し、いよいよ冬到来! 今年もインフルエンザになりませんように。

(い) 「夏休みの宿題いやだ~」と言う支援の必要な小1の我が子に白地図をプリントアウトして渡すと翌日には全都道府県がひらがなで書き込まれておりました。大人でも全国正確に書き込める自信のない私です。

(は) いろいろとネットで検索出来る時代、役に立つことはどんどん取り入れていきたいです。

