

ひまわり

2021年
6月14日
No. 1418

生活協同組合 あいコープふくしま

郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

も
く
じ

- ① 子どもを育てる遊び。じゃれつき遊び
- ② ↓ 興奮するまで本気で遊ぶ。落ちた子に。ペアレント相談会
- ③ ↓ 扁形虫体の興奮を作る。地粉うんでのカルボネーラ
- ④ 花たまごアイスクリューム、大豆甘辛煮生産者からのお便り。測りてをじ
- ⑤ 春の仲間作りキャンペーン。医療現場に激務力

ネット注文の
QRコード



ローカル商品のご案内（6月5回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

令和3年度 子育て講座 「子どもを育てる“あそび”」 報告



じゃれつき遊びで キレない子 集中力を育てる子に

5月11日(火) 郡山市の子育て講座(コネットム主催)で、「じゃれつき遊びでキレない子、集中力を育てる」と題してあいコープ理事の中川さんと私が担当し、11名の参加者の皆さんと交流しました。じゃれつき遊びは、あいコープで何度も交流会を行い、120名を超える親子の体験・実践・成果を共有しながらの講座となりました。



参加者は月齢令の小さい子が多く、ふれあうことの大切さに気づいたお母さんもいました。
「子育て情報がいっぱいある中で、今まで子どもとやってきた事、これだよからたんだーと確信できました」や「体験してみても自身本気でやって体カを使い、達成感がありました」の声とともに、大きなお子さん(中高生)のお母さんからは「私の子育てで抑制だったな、今からでもやってみよう」と反省と決意もありました。

何気なくじゃれついていた事やふれあう大切さに気づいていましたが、「月齢の活性化になる事や、興奮させることで抑制が育つことを学びました」と同時に、意識してやること・継続することの大切さも学び合いました。

コロナ禍で子どもたちが集まる場に行くことも控えているお母さんも多く、「おうちでできる」「今すぐからできる」「道具もいらない」じゃれつき遊びを、生活の中にルーティンとして取り入れていきたいと思います。(あいコープふくしま 橋本拓子)



(小さい子の飛行機遊び)

これまで抑制だけだったと反省

～ 大脳・学カ・運動の向上に ～

じゃれつき遊びで、大脳の発達・運動能力・学カの向上につながるんだという事を知ることができました。

子育て支援に携わっていて、仕事に生かせればと思い参加しました。大、高、中学生の自分の子育ては抑制だけだったなと反省しつつ、これからじゃれつき遊びも取り入れていきたいと思いました。体カも使うので、体カをつけながら子育てができた時に「じゃれつき遊びが」できるようにしておきたいと思います。

(郡山市)

興奮するまで本気で遊ぶ

「ひまわり」で記事を言ったことがあったので、どのような遊びなのかより具体的にわかってよかったです。興奮するまで子どもと本気で遊ぶことが減っていたので、少しの時間でも子どもの「キャッキャッ」という声を引き出せるよう、一緒に遊びたいです。
(郡山市)

遊んで、「落ちついた子」に

子どもと思いきり遊んであげる事で、落ちついた子になるという事が、とても免弓強になりました。子どもが満足するまで遊んであげる大切さを学びました。
(郡山市)

子どもの月齢の成長に良い!

子どもに触れているのが好きで、よく「ララぞうきん」等の手遊びはしていましたが、たまにだけ笑っているから良いのかなと思っていたことが、子どもの月齢や成長にも良い影響があるとわかって免弓強になりました。遊ぶことも意味があると分かり、今後全力で遊ぼうと思います。パパにも伝えて家族で遊んでいこうと思います。
(郡山市)

本気で小3の息子と遊びを!

今日は、楽しくためになる講座ありがとうございました。小3の息子と本気で遊ぶ・休養を一緒にする、をやろうと思いました。そして自分の仕事でも取り入れていこうと思います。
(郡山市)

私が小さい頃やっていた遊び

私自身が小さい頃やっていた遊びが、月齢の発達や集中力をつけるのに効果があつたんだと、子どもにも同様にじわじわ遊びをしたいと思いました。大きくなって、運動力ができたり免弓強もできるように、今から実践していきたいと思います。
(郡山市)

パラマウント靴の相談会(5月21日)㊦

参加者
感想カード

子どもが「なんか良い!」と喜ぶ

今回子ども二人(小学2年・年少の男の子)と初めて参加しました。2人とも靴の大きさはきつても気をつけていましたが、正しい靴を選ぶ知識を増やせたらと思い参加しました。まず素足になり足の状態を確認し、その後靴下をはき、いつも履いている靴にサイズが合っているか確認。一人はラスト、下の子は次のサイズにした方が良いとアドバイスを頂きました。中敷きの下にクッション(足によりフィットするように)入れて、その状態で靴をはいた子が「なんか良い!」と喜んでいました。

貝布には大変だが
将来のために!と思って
貝主人

子どもの足はどんどん成長するので、安い靴の方が貝布には嬉しいですが、将来のためを思うなら良い靴選びはとて大切だと改めて思いました。あじろ商品も、身体に入れるものなので良いものを選択し、利用したいです。自分や家族にとって良いものを選ぶ機会として、ぜひ参加することをおすすめします。
靴のかかとが踏まない様にお子様に伝えて下さい。かかとをホールドしてあげること、マジックテープもをしっかりと結ぶことも足を守ることができます!と。
(郡山市)

私の症状に合ったインソールで、痛みなく快適に!

前回購入した靴をはいていたが、除々にむせに痛みがあらわれたため、インソールで調整できないか相談をと思い参加しました。相談の中で、昔足を骨折した経馬灸があることをお話ししたところ、その影響により重心のバランスが異なることで痛みを引き起こす可能性について教えていただきました。
その場で症状に合ったインソールを作成していただき試したところ、痛みがなくなり快適に歩くことができました。思いもよらない原因でしたが、気づいていただき、またその場ですぐに対応していただき大変感謝しております。
(福島市)

扁桃体の興奮を作る 身近な人の笑顔と遊び

前号で、脳をきたえる『じゃれつき遊び』の本を紹介しました。
そのポイントは、

- ① 大脳の興奮と抑制(脳のアクセルとブレーキ)が乳幼児期に十分にきたえられていない。
- ② 大脳が活性化したとき「子どもの目がキラリと輝く」 - じゃれつき遊びのときにそれが見られることが、幼稚園の現場と脳科学調査からも証明された。

こうした点について『クローズアップ現代』(DVD)でも注目し、紹介された。それによれば、大脳(前頭葉部分)の扁桃体と前頭前野の役割り関連を重視している。(写真参照)



扁桃体は様々な刺激に反応し感情を高める機能があり、興奮状態になるとピンク色(桃色)に変わります。この感情の高揚は、子どもに身近な両親や先生に大きく反応し、しかも笑顔にはより大きくなる事が証明されました。



脳をきたえる『じゃれつき遊び』
1冊 1200円(税込み)

地粉うどん de カルボナーラ

地粉うどんでカルボナーラ作ってみました!
もちもち生パスタ感! うどんと言わなきゃバレないレベルです(驚)
生クリームなしでも味噌のおかげでこっくり味です。

【材料】4人分
地粉うどん 350g
玉ねぎ中 1個半~2個
きのこ類 お好みで
ベーコン細切り 一握りくらい
おろしニンニク米粒 5粒くらい(なくても)

味噌 大さじ2

粉チーズ 大さじ3~4
卵 4個
牛乳 200ml

《レシピ》

《事前準備》しました。
お鍋にたっぷりお湯を沸かして
うどんをin. 3分茹でます。

お湯きります。水でしめます。
それを冷蔵庫に入れておきます。
朝準備して夜食べるのも大丈夫!
これがもちもちのポイントです!

(作る手順)

- ① フライパンでベーコンおろしニンニクを炒めます。脂が出てきたら玉ねぎきのこも一緒に炒めます。
- ② ①に火が通ったら、具が半分くらいひたるお湯を入れて味噌を溶かす。
☆(粉チーズ、卵、牛乳あわせておく)
- ③ ②に冷蔵庫に入れておいたうどんをいれてほぐす。
- ④ ☆を③に入れて、ひたすらかきまぜます。かき混ぜるのをサボると卵がぼそぼそになります。
- ⑤ ひたすら混ぜて少しとろっとしたらできあがりです。黒胡椒かけて召し上がれ!

注)粉チーズじゃなくてシュレッドチーズでやるときは、
②の時点で一緒にいれて溶かすと良い感じです。

(君山市)

※次ページにつづく

無農薬 地粉うどん
ローカル産
000714 500g 税込 490円



※前ページから **地粉うどん de カルボナーラ**

ローカル品 **000714** ニホ松で育った地粉うどん 500g 490円(税込)

1 パスチャ牛乳 1000ml 257円 **3** 花たまご 10ヶパック 279円

61 あいこ-7の生パネスライス 7ヶ9枚 419円 **33** 蔵王シュレッドチーズ 180g 513円

パスチャ + 花たまごアイスク्रीム

○ 子どもの頃に食べた、母が作ってくれたほっかしのアイス

- ・ 花たまご
- ・ パスチャ牛乳
- ・ 花見米糖

お好みで全部丁寧に混ぜ、弱火にかけ粗熱
(花見米糖は完全に溶かす)
冷凍庫でかためる
(時々混ぜながら...)



356 1kg 387円

※ 固めてからフードプロセッサ-にかけるとパネアイスク्रीム-のような感じです。

大豆・根菜・じゃこの甘辛煮

子どもの通っている保育園で教えてもらったレシピです。その時におる根菜も美味しいです。(じゃが芋、里芋、人参...) 子どもに大人気で、我が家ではおかわりがやみません。材料がシンプルなので、あいこ-7商品(油・しょうゆ)が外せたいと思います。

＜材料＞

- ・ 大豆(乾燥豆から水で戻す。簡単にドライパックでもOK) 60~70g
- ・ 片栗粉
- ・ ごぼう 120g
- ・ さつまいも 120g
- ・ れんこん 120g
- ・ ちりめんしよこ 20~30g
- ★ 国産丸大豆しょうゆ ★ 花見米糖 ★ みりん 菜種油

＜作り方＞

- ① ごぼうは輪切り、さつまいもとれんこんはいちよう切りに水にさらす
- ② 水をきった①を少量の水と一緒にレンジ(500w 5分くらい)して、ガリで水をきる
- ③ 片栗粉をまぶして、180℃のなたね油で揚げる(野菜と大豆)
- ④ じゃこを揚げる
- ⑤ フライパンに★調味料を入れて加熱し、ふつふつしたら材料を入れてからめて完成(本宮市)

※生産者からのお便り

「ビニールマルチ」やめてます
雑草に負けたいど育てくれ!と...

私は10年くらい前より、ビニールマルチを張るのをやめました。というのも、張る時はいいのですが、はがす時に草の根がはりついて、とても重労働になるからです。マルチの効果として、作物の成長がいいことと、防草効果があります。それを考えても体力的に無理になりました。今は種をまいたり、苗を移植する時は、その日、または前日に耕^{うが}って床をつくり、草より先に成長してもらうことにより、草に負けないようにしています。とは言っても、雑草の生育は強く、作物が負けないう程度に除草します。それでも労力的に大変なので、畑は草だらけです。

石井 希



＜注文の参考に...＞

6月1回お届け品: 小松菜1袋・カブ1束
ストックエンドウ100g・玉ねぎ1kg・ミニトマト1袋
6月2回予定品: 小松菜、下根、ストックエンドウ
ミニトマト、ナス

＜測って安心・測って対処＞ 2011年から **319** 週目

ふくしまGAP(ローカル品) なす・ブロッコリー 不検出

単位: ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	⑥. 下限値以下 結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定 時間
2011年						
5月31日	君山市 大平町	なす	500g	ⓕ	3.77	7200S (2H)
"	君山市 田村町	ブロッコリー	770g	ⓕ	3.00	"

春の仲間作りキャンペーン

あいコープに新たに加わった組合員
「感想カード」(サンプル)の紹介



紹介者と
加入者に

紹介のご加入で 「3000ポイント」ずつ プレゼント！！

『あいコープ』の輪を広げるキャンペーンです！お友達や食に関心がある方がいらっしゃいましたら、お気軽にお声かけをしてあいコープの輪を広げましょう。(6月末日まで)

- 卵かけご飯でいただきましたがとても美味しかったです。こだわって作られていると、先に商品説明を読んだので、安心してさらに美味しく感じました。パンや洋菓子も手作り素材の味を感じられました。(郡山市)
- 免疫アップの腸活に、商品で玄米甘酒を作りお水をわけたところとても興味を持って下さいました。おじいセットもよろこびいただき、近所にお仲間ができて、手作りおうちカネ等、楽しくなりました。(紹介組合員)
- 家族で美味しく頂きました。牛乳サラッとしている印象でした。(岩瀬郡)
- 興味があったのでおじいセットを頼みました。美味しく、新鮮なものを食べてもらえたらいいと思います。(紹介組合員)
- 牛乳はサラッとして甘く、卵は自身が柔らかくあり、パンはとてももちもちしていて美味しかったです。(郡山市)
- 米がパン！とてももちもちで腹持ちも良く美味しかったです！豚肉も臭みがなく美味しかったです！(矢吹町)
- 牛乳の美味しさに驚きました。食べた後の後味が「スッキリで」、今まで飲んでいた牛乳のような臭みがなく、いくらでも飲めます。(郡山市)

医療現場に激励



ありがとうございました



ストレスが溜まるこの時、スイーツは嬉しい！

5月26日(水) きらり健康生活協同組合さんに横田農園のいちご「あまえんぼう」をお届けしました。きらり健康生協の橋本常務から「コロナ禍でストレスが溜まるこの時期にこういうスイーツは嬉しいです。」とのお話があり、とても喜んでいただきました。横田さんのいちごでほんのひとときでも医療従事者の皆さんに安らいでいただけたらと思います。私たちの活動もささやかではありますが、地域の皆さんと支え合いこのコロナ禍を乗り越えていけたらと思います。(あいコープふくしま)

きらり健康生活協同組合
とのクリニック 職員一同