

ひまわり

2018年
11月26日
No. 1290

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 大脳を活性化させるじゃれつき遊び 11月7日 報告①
- ② 「本気で遊びがことの大切さ! もっとシンプルな遊びがいいです!
- ③ 写真を見るじゃれつき遊び わが家のじゃれつき遊び 2週間 Before After
- ④ 子どがおこなったじゃれつき遊びメモ - 生産者からお便り とさんま岳2年ぶり再開
- ⑤~⑧ ローカル商品のご案内、なんでもカード、共通申込書、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（12月2回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp>

大脳を活性化させるじゃれつき遊び 11月7日 報告①

「**3人**で**じゃれ合い**、**体を使う遊び**で、
自分も子どもも楽しくこと

「遊び、食べる、乳幼児の二大生き甲斐」のお話会が
11月7日、サンフレッシュ安積で開催されました。参加者は
組合員、ゲストさん 80名。参加者の特徴として0才～3才未満 60名
3才以上9名と子育て奮闘中のお母さんが中心でした。

内容は期待通りにお話

そしてじゃれつき遊びには
驚きの連発でした。

今回は参加者の感想
とじゃれつき遊びを2週
間やられた方の子どもの
変化（ビフォーアフター）
の報告です。



講師の 井上 理事長



CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

今回この企画に参加させていただき、勉強
させていただきました。今までどれだけ子ども
たちに対して真剣に遊びに向き合えていた
か?…改めて考え、そして、もっともっと
じゃれ合いつながら、体を使っての遊びをたくさん
取り入れて、自分も子供も楽しめなければ
いけないのだと思いました。うちの子どもは
まさに現代、子どものもの特徴でこれが一つ

の要因なんかもしません。(はつらつした元気な子供が一番です)。これ
からも安心安全なあいコープさんの食材で、おいしいごはんを作り、
いっぱい遊んで、もりもりごはんを食べてくれる、そして早寝、早起き、
朝ごはんで家族で元気に笑顔 目指して、行きます!!

(郡山市)

怒っている自分に反省 笑顔に

- 「えい」「やあー」「とおー」は、世界共通!!
- 近代化すると子どもは子どもらしく育たなくなる!!
- ① • 日本の子ども達の問題は、大脳前頭葉の未発達!!

・親の笑顔が大切!! など先生のお話からの気付きでした。

私は13男、11女、2才男の子ども達がいますが、上2人はケンカばかり。私は何回も同じことをやめなさい!! やりなさい!! 毎日怒鳴ってばかり!! 一番下は上の2人のまねばかり。本当に本当に毎日嫌になります。でも、井上先生の話を聞いて、納得しました。前頭葉が未発達では、出来なくてあたりまえ!! 親の教育力の低下!! 私は子ども達の前で笑顔でいた時よりも断然、怒って、怒鳴っていた時の方が多!!

これからは、笑顔でいられるように心がけて、子どもの気持ち、立場になって物事を考えられるように、私がもっとも大人にならなくてはならないと思いました。起きてから、朝食までの時間が一番いいみたいですが、なかなかその時間は難しいので、休みの日は、広場に行ってみんなで元気に走り回ろうと思います。テレビには井上先生がやったじゃれつき遊びをしてあげたいと思います。前頭葉が育りますように!!

(郡山市)

本気で遊ぶことの大切さを!

日々、家事・育児に追われたり、乳幼児との生活中心で大人との会話が始まらない状態で、知識があっても大切なことを忘れがちになっていました。今日のようは遊びはとても意味があると思います。子ども達にとって本気で遊ぶことがどれほど大切なことか、改めて感じました。最近 本気で一緒に遊べていたかと振り返りました。一緒に遊んでいるよりも、どうしても「お昼は何にしよう。夕飯は? そろそろ作り始めはいと…」常に考えて、焦ったり、疲れたり

子どもにしっかり目と心を向けるよりも、自分のやることや体力を残すことばかりに気持ちが向いていたと反省しました。本気で遊んで、しっかり食べて、しっかり寝る。とびきりの笑顔を子どもに向けて、子どもも笑顔で楽しんでいる表情を見ることが育児をするまでは当たり前だと思いました。でも、24時間365日休みなく続く育児の中でこの当たり前のことが、すごく難しいことを感じました。「育児は育自」と言いますが、親である自分自身がまず成長することが必要だと思いました。まずは毎朝5分のじゃれつき遊びを実践しようと思います。
(郡山市)

もっとシンプルな遊びがいいです! さつき幼稚園
井上理事長

講師 井上高光さんより 後日電話がありました。「7日の実技は、リレーダイナミックなじゃれつき遊びになりました。もっとシンプルな遊び(高い高い!くぐり、など)をお母さんの笑顔で一生懸命に遊びこれから始めた方が…」とのお話をでした。

体が一つでどこでも遊べる!

先日のじゃれつき遊びの講座でもいろいろな遊びがありました。まずはライチテーがとってもおいしかったです。子どもとふれ合って遊び際、体が一つあれば、どこででもできるというのが魅力だと感じました。これから季節外に出るのも大変になりますし、現在8ヶ月(妊娠中)ということもあり、家で遊べる遊びを紹介して頂き、とても参考になりました!! 主人にも伝え、家族みんなでたまご笑いながら遊びたいと思います!!
(郡山市)

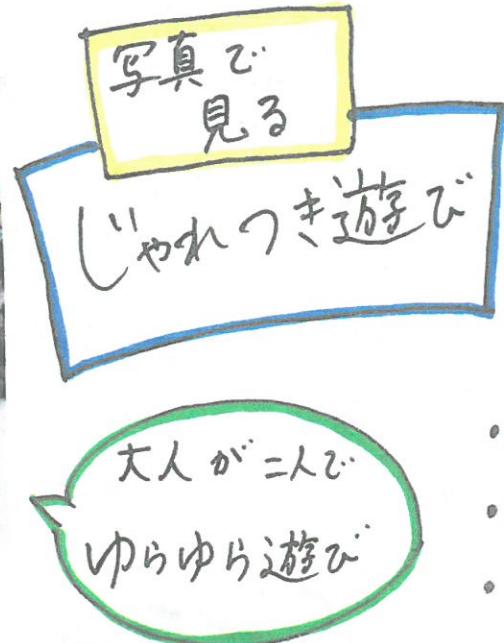
②



ダイナミックな
遊び



シンプルな
じゅわれつき
子ども大喜び



わが家の「じゅわれつき遊び」2週間

～朝夕のグズグズが全くないかすぐに機嫌回復～



Before

- 朝・夕TVつけての要求 → 一人遊びでご機嫌
- 朝・夕のグズグズタイム → 全くなし or ちょっとグズつき
- 一緒に遊んでコール！ → すぐに機嫌回復
- お出かけ中
ウロウロそれそれ
落ちつかない → 一人でごっこ遊び 一人本より
ママの姿が見えないと大泣き
- 食事 野菜の好き嫌いあり
ご飯は「のり」がないとNG → 動き回るが周りの指示に従うなどメリハリがある
- 一日一日経過ごとに食事量が増加
- 食欲もあつたり ながつたり → 前より「待つ」ことができるようになれる
- ひる寝 1~2時間 寝ないとグズグズ → 一日一日経過ごとに食事量が増加
- 30~40分位で 自分で起きて機嫌が良い
- ママからのお願いや指示
言葉は理解しているが無視 → 例 おもちゃは付けくつはき
オムツ交換など
- 夜のねがしつけ等 5~10分に短縮
- 1~2時間要 朝まで3~5回目覚め
大泣き → 朝までグッスリ寝ることも多くなり
- 時々 朝まじに 1~2回 グズグズ

(次ページへ続く)

私がおこなった「じゅれつき遊び」

おすすめ♥

じゅれつき遊びメニュー

朝の5分間

- ① 布団の上で二人でゴロゴロ (まくらすりすり)
- ② 毛布でいはいはい (ばみ~)

風間の20分間

- ① 高い高~い
- ② あいかげ, こ
- ③ 両脇も、2グルグル回し
- ④ 両手握, 2人で シャン♪ シャン♪
- ⑤ タオルハンモック

集団でじゅれつき
と
効果UP

この2週間での子どもの変化は私自身驚きです。お友達からも、夜に遊んでいて大変だった子が、すごく変わりました。と感謝されるなど「じゅれつき遊び BeforeとAfter」の成果が出ていると思います。
(郡山市 K.I.)

「じゅれつき遊び」

に挑戦されて子どもさんが変わりましたか?
どんな「じゅれつき」をやられましたか?
この内容は「インシシャル」に致しますので変化内容を具体的に教えて下さい

玉ねぎだけは「9月の1週間」で種蒔き

*生産者からのお便り

野菜の種には播種適期というのがあります。良い野菜を育てるには適期に種を蒔くことが基本ですが、近年品種の改良や栽培技術の進歩で適期の幅が広がり、生産者も消費者も何が季節の野菜だか、いつが適期か分からなくなっています。その中で玉ねぎだけは、9月初めの1週間に種を蒔き、苗を作らないと収量に大きく影響する野菜です。その苗の植え付けが終わってホツとしているところです。11月17日(土)は収穫感謝祭です。作物を育ててくれた天地の恵みに感謝し、皆様と収穫の喜びを分かち合う集いです。駆け込み参加も歓迎します。お待ちしております。

また来年の収穫祭をお楽しみに!

愛農会の野菜セット

000703

石沢 重吉

905円(税別)

④

「とろさんま」缶 2年ぶりに再開

たたし 値上げ価格に

「とろさんま」缶が2年ぶりに生産できました。しかし原料ササンマが高騰し、かつ一定の脂の乗った厳選サンマは価格上昇し、その価格は1.8倍程度上がっています。

つきましては会社の利益率は抑えよなどの自助努力をしても「価格値上」をせざるえません。「今年のサンマは豊漁で安い」とマスコミに報道されました。それが8月だけで、9月には一転して悪化しました。(量と魚体の小型化)この時点では不本意でしたが、「買い付け」の決断をしました。

苦渋の決断だったことをご理解いただき、値上げのご理解をお願いします。(要約)

千葉産直 代表取締役

富田 正木

(2月2回 ローカル案内

400820	「とろさんましじゅう味」	3缶セット	1140円(税込)
400821	「とろさんま みそ味」	"	"