

# ひまわり

2019年  
1月7日  
No. 1295

## 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 脳をきたえるじゃれつき遊び② 高い高いして1ヶ月、学習じゃれつき遊びをやって
- ② ハツラツとしている長い髪の女性、朝5分間ですべりながら走る！
- ③ 扇桃体の興奮を作り、身近な人の笑顔と遊び
- ④ まつりサポートの声、地区委員会の報告から、MISOとバターでホワイトソース、奥深い足止めで4人
- ⑤ ↓ 売みだけではなく良さを伝えることを意識化／石けんか大会、報告
- ⑥ 生産者からのお便り、愛農会収穫感謝祭報告①／森さん、黒牛入赤飯レシピ。
- ⑦ ~⑩ ローカル商品のご案内、なんざもカード、共通申込書、買物控えメモ

ローカル商品のご案内（1月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp>

脳をきたえるじゃれつき遊び② 気づきと驚きのシリーズ

## 高い高いして1ヶ月 パパにあかまつり すんなり寝ます

「じゃれつき遊び」に参加した話を聞いて、私（母親）だけではなく、夫（父親）に意識的に「じゃれついて」遊びをもらうように伝えました。以前は夫が帰宅しても知らん顔の子ども達、帰ってきてすぐに「高い高い～」でもやめてみたらと提案したところ、やたらやたらばかりにリビングで1ヶ月程度でパパが帰宅すると、「おかえり～！」と出迎えるようになりました。なんと末子の次男はパパとともに夜寝るようになりました。

起床してから朝ごはんの間が一番効果的…とわかつてもうちは実践が難しくてなかなかできませんが、寝る前に布団の上で投げこぼしてみたり、シーツでハンモックやらやらなどは子ども達も大の気に入ります。寝る前に興奮させるのはどうかな？とも思いましたが、遊び終って絵本を3冊読むとみんなすんなり寝ます。父と子どものコミュニケーション、信頼関係づくりにもびっくりと感じました。

（須賀川市）



①

CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

## 夜型で遊びも体を動かさず —この社会の姿を考える—

11月伊達地区拡大委員会

## 学習じゃれつき遊びをやって

- ・じゃれつき遊びをする事で前頭葉が働く。大脳が活性化する。又、抑制される力とどちらも鍛えられる！！
- ・じゃれつき遊び、1回でも効果がある。
- ・大人でも効果がある。

確かにじゃれつき遊びをした記憶（お風呂あがりのほんの何分や日常生活の中の一時だけ）の方がものすごくに残っているのに気づきました。

我が家子たちの実際、じゃれつき遊びをしている時の目の輝きが違う！！

こうやって科学的に証明されている事を知ると納得。朝ごはんをきちんと食べましょう!!というフレーズ。ここ近年よく耳にしますが、子どもでも夜型、そして遊びもゲームで体も動かさず、といふ生活、めいいっぱい遊べばおなかもすくし眠くなる。ぐくぐく自然な事なのにそれを意識しないと出来なくなっている社会。改めて考えさせられる事でした。

あ、という間に大きくなってしまった子どもたち。たくさんじゃれつき遊びしたくなりました。

（伊達市）

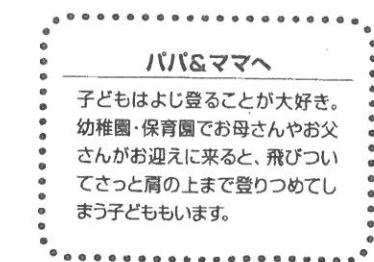
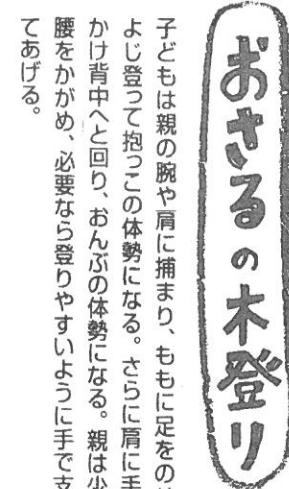
# ハツラツとしていない長女 一日中 外遊びがなくて…

長女は今年から幼稚園へ入ったのですが「なんだか子どもらしいハツラツとした元気がない」と気にひいていました。長女に聞くと外遊びがなくお部屋で1日を過す日もあるようで、朝着ていた洋服は帰りまでキレイなままという毎日です。（もとたくさん遊んで活きてほしいのですが…）

それから初めはバス登園をしていたのですが、毎朝歩いて登園することにしました。振り返ってみると今まで子どもが集団で遊ぶという経験がえしかったので、そういうことも影響しているんですね～。

井上先生のお話には共感できる面がたくさんあるので、じゃれつき遊びをはじめ著書を取り寄せてみたいと思っています。まずは主人と協力して、じゃれつき遊びをたくさんしてあげようと思います。「食」以外のことも学ぶなんて、あいコープさんに加入して本当に良かったです。心。

(M.Kさん)



# これほど遊びを重視するとは。 朝5分間で全てが変る！

## — 井上理事長のお話を聞いて —

やつくりとしていて井上理事長のお話は聞きやすく、イメージしやすかった。中国の保育の現状は「子供らしさ」を育むには職員の負担が大きすぎるなどを知った。日本も同じような道を歩んでいるかもしれない。怖い！と感じた。

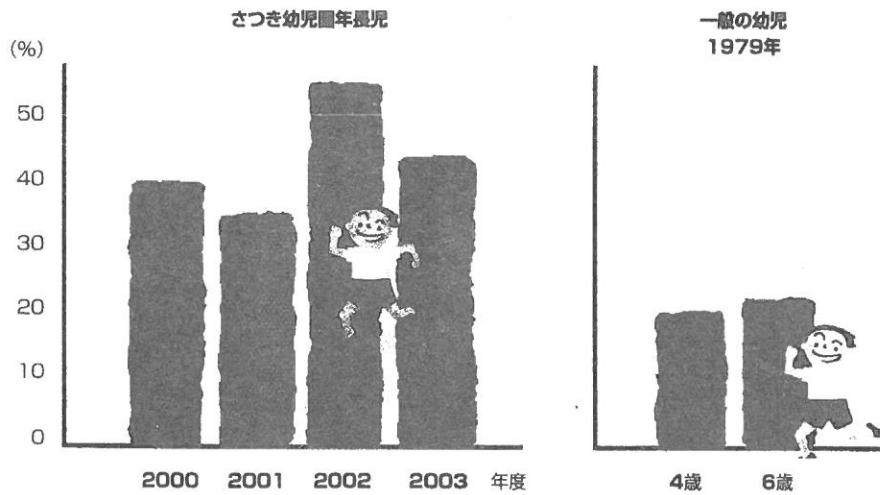
そんな中でさつき幼稚園の現場は明るく、希望に満ちている。「遊びと食」と言える位、2つはどちらも大事で、その後の子供の人生を大きく左右する事を知った。これ程「遊び」を重視している人が社会にはどれ程いるのだろうか？

知らない人から声を上げ、社会へ発信するのが大切。

毎朝、寝起きの5分、「じゃれつき遊び」をする事で一日の動きも食欲も全てもが変わった。たった5分、皆が取り組みやすい。私達次第で未来は変えられると感じた。（郡山市）



## さつき幼稚園では活発型が多い (さつき幼稚園と一般的の同年代での活発型出現率の比較)



毎日じゃれつき遊びをしているさつき幼稚園の子どもたちには、毎年「活発型」が非常に多い。40%から50%というのは小学校中学年から高学年くらいの数字である。1979年の一般的の幼児と比べると、その差は歴然としている。目が輝いている子どもが多いのは「活発型」が多いため。

じゃれつき遊びは興奮の強さを発達させる（活発型の子ども）と同時に抑制の強さも一気に発達させる。  
(『じゃれつき遊び』 22P~23P)

脳をきたえる「じゃれつき遊び」の紹介③

## 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(へ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よい。
- 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)



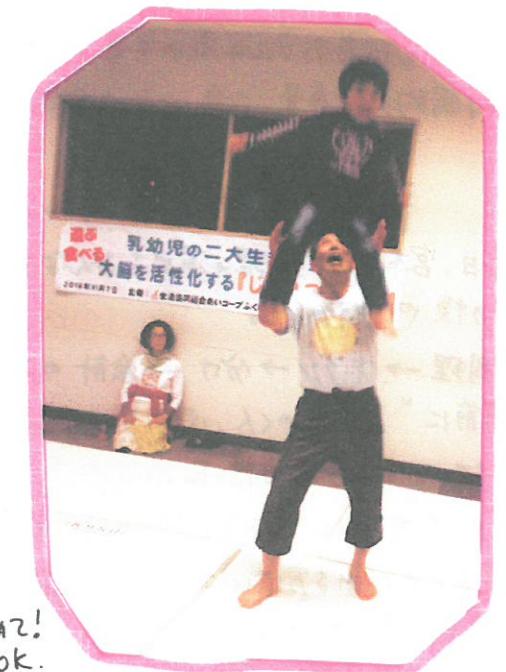
扁桃体は様々な刺激に反応し感情を高める機能があり、興奮状態になるとピンク色(桃色)に変わります。この感情の高揚は、子どもに身近な両親や先生に大きく反応し、しかも笑顔にはより大きくなることが証明されました。



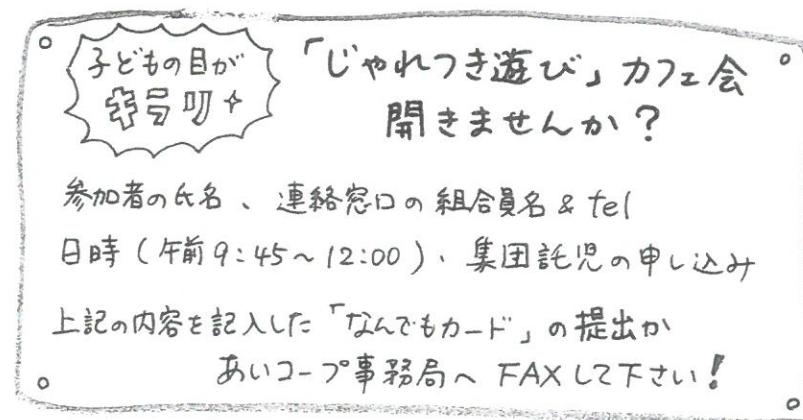
脳をきたえる『じゃれつき遊び』  
1冊 1200円(税込み)

もうひとつ前の前頭前野は、扁桃体の感情の高まりを抑制する働きをします。扁桃体を車のアクセルとすれば「前頭前野」はブレーキであり、興奮をコントロールします。この繰り返しから大脳の活性化が強まるわけです。出発は扁桃体の興奮が始まりで両親を始め身近な人の抱き子や負ふなどをベースにして「じゃれつき遊び」です。じゃれつき遊びの興奮は、おわります! 片づけましょう! で抑制(ブレーキ)が始まると潮が引くように静かに「よっていき、その後に次のテーマに代わる力、集中力も強まることがさつき幼稚園の子どもたちが証明しています。

(あいコープふくしま 佐藤 考之)



子どもは初めて!  
でもOK。  
井上理事長は超ベテラン、体カモ抜群。  
ここまで出来るには…。



あいコープ事務局まで  
ご連絡下さい。

まつりサポーターの声、地区委員会の報告から

## 驚き MISOとバターのホワイトソース 実演に足を止めてくれた

担当サポーター  
の声

### 里芋の量と蒸し加減を確認（前日準備）

（前日）

さといもを蒸してさといもの量、蒸し加減など確認できてよかったです。

中川さんが各テーブルの流れを書いて準備していくのでその通りでわかりやすかったです。  
時間的に仕事量、内容がちょうどよかったです。

### 調理の流れ、とろみに驚き

- ・当日、さんが調理の流れをみんなに教えてくれて1回目をみんなで確認したのでその後、やりやすかった。  
調理→オーブン→分け→会計の流れがよく、子どもサポーターも大活躍！
- 事前に“正”をやく人、パセリをかける人、スプーンを渡す人の分担をしていて責任を持ってやっていた素晴らしいと思った。
- ・「ルーを使わない」「みそとバターの味付で簡単ホワイトソースができる」のフレーズに実演で足をとめてくれる方がいた。小麦粉を材料に直接まぶし牛乳を入れてとろみがついてくる様子に驚いていた。
- ・子どもさんが食べる前はそんなに好みでない様子だったが食べたらおいしいと言っていたと感想を後から聞かせてくれた方がいてうれしかった。
- ・オーブン2台で3回20皿×6がちょうどよかったです。

### 自分の家族と一緒にランチも

（自分の休けい）

家族が来てちょうど一緒に豚丼、豚汁、カレー、しゃぶ丼、おでん、野菜サラダ、さといもグラタンを食べ満足でした。久しぶりに参加した家族が座って食べるスペースが広くよろこんでいました。

（鏡石町）

（）

## 里芋MISOグラタンレシピ

里いもグラタン 簡単に出来ました  
10の子どもも喜んで食べた

材料 5人分

米沢郷 鶏ひき肉 200g  
こんにちは料理酒 大さじ1 ] ②  
鎌田さんの米こうじみそ 大さじ2

堀越さんの里いも 7~8個 (1cm輪切り)  
地元の長ねぎ 2本 (斜め切り) ③  
しめじ  $\frac{1}{2}$ ~1パック (洗いしておく)

シュレッドチーズ 70~80g  
パン粉 大さじ1 ] ④  
パセリ あれば少々

阿部製粉 小麦粉 30g (ふるっておく)  
パスちゃん牛乳 500cc  
よつ葉バター 30g ] ⑤

オリーブ油 大さじ1  
塩 小さじ $\frac{1}{2}$ ~1  
こしょう 少々

・耐熱皿には油なしで、さっと水でぬらしておくと具がくつかないです

作り方

- ① オーブンを200~230°Cに予熱しておく
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、鶏ひき肉を入れ  
色が変わったら こんにちは料理酒、  
米こうじみそを加えてなじませる
- ③ ②に、長ねぎ、里いも、しめじを加えて塩  
バターをからませ、塩・こしょうで調味し  
ふるった小麦粉を入れ、なじませたら  
パスちゃん牛乳を少しづつ加えて混ぜる
- ④ とろみがついたら 耐熱皿に入れ  
チーズ・パン粉・パセリを散らし  
オーブンに入れ。  
200~230°Cで 10分焼く

この作り方で  
いろいろな野菜を使うと  
アレンジが広がります

堀越さんの里いも 75 1kg 347円（税込み）

ローカル品に差し替ります

## 売るだけでなく 良さを伝えることを意識化

2度目の千葉産直さんということで、今回はただ売るだけでなく、良さを伝える事を意識して取り組みました。ディスプレイは地区委員さんが中心にとてもすばらしいものに出来あがりました。反省点はたくさんあります。

- ・まつりの当までの流れをもっと早い段階で皆んなで共有できるように見える化すれば良かった。
- ・責任者(+サポートも)をもっと早めに決めて主導でやてもらえるようにしたい。
- ・声かけ(おさそい)する時間がなかった。
- ・使えるTシャツ・調理器具等も、と早めに分かれれば良いと思った。
- ・クローズ、おもいかけて1時間とてみて良かった。30分、30分の方はじっくり見れなくて休んだ気がしなかったと言っていた。
- ・前日準備までサポートさんが居てくれたので良かった。当日も責任者さんが体調不良でお休みになってしまったが、何とか前日参加してもらっていた分乗りきれた。
- ・OPENから終了までずっとお客様がとどえず、Xデイアの力大きいと思えた。  
その分ずっと動き続けてたので来年はもう少し余裕のある内容でもよいかと思った。
- ・森さんのもち米とってもおいしかったです！もう一度レシピ聞きたいです。
- ・アーダブーンさんの環境への取り組み気になりました。もう少しう詳しく述べたいです。

2時間サポートをやった息子は、サポート後に友達と会場を歩き回り。

- \* いちごの削ったアイス3回食べた!!
- \* みかんのサイコロ12個出たー
- \* シューカーチャウマかた！ママ作ってー

と話してたのでまつり満足した様です。サポートとしては子どもたちに任せた方があれこれ言うより動いてやてくれ、お家モードと違つてちょっと頗もしく見えました。  
社会に出てすばらしい。

(伊蓮市)

※森さんの蒸しもち米のレシピー6ページ

ローカル室内  
もち米 132 差し替ります 718円(税込)

## 石けんアンケート

おまつりお疲れ様でした。

今年は2時間サポートをやらせていただきました。

親子(小3、小1)の子ども達と一緒に「石けんアンケート」を行いました。子ども達は会場にいる方々に積極的に声をかけアンケートを行う姿が見られ良い経験をさせていただいたなと感謝しています。

おいしい物沢山でお腹も心も満足でした。

子ども達が楽しめるコーナーも盛り沢山で、せっけん、折り紙、工作…じっくりと取り組んでいました。会場内のアナウンスで「〇〇が焼けました」「おいしい〇〇、△△コニーまだ買えます」など知らせて下さる事がとても良かったです。いちごやサイコロみかんなど、「最後尾」の看板があるのもとても分かりやすく親切♪と思いました。

\*11ヶ月のスポンジ、新色の白!! 買えてうれしかったです。

アーダブーンのリップ買いました。今まで使ったことない感動のリップです。オススメです!!

(郡山市)

## 石けんカフェ会(11月1日)

石けん!! 気き!! 食器洗い  
2度洗いせずにスムーズに 固型石けん + スポンジ

初めての石けんカフェ会…。参加前より「話を聞いても私には無理だろくな」と内心あきらめモードでしたが…。カフェ会後、今まで何度もトライしてもギブアップしていた固形石けんを使っての食器洗いがとても楽しく、そしてスムーズにほとんど2度洗いなくできました。これには、私自身がとても驚いてます(笑)

スムーズに石けんが使えるようになった理由(かけ)

- ① カフェ会の実演がとても分かりやすかった。
- ② 石けんの成分が理解できた。
- ③ 石けんを使っての洗い方が間違っていた事に気づき正しく洗えるようになった。
- ④ 沢山の石けん有志者の存在が知れた

夢であった固形せっけん生活がスタートですとうびす！

次回はセーターや衣類の洗濯方法を知りたい！

(郡山市)

### \*生産者からのお便り

それでも大きな災害に遭うことなく  
感謝の気持ち

この秋は適度の雨が降り、すべての野菜が順調に生育しました。白菜や大根の育ちすぎが気になります。長い冬に備えて、よい状態で貯蔵することも栽培技術のひとつです。今年は春から高温と水不足で苦労しました。そのため野菜の種類によって良かったものと収穫できなかつたものとに分かれました。特に日陰で湿気を好む生姜は収穫皆無でした。それでも大きな災害に遭うことなく今年も終わることができることは感謝です。新しい年も安全で美味しい野菜生産に取り組みますのでよろしくお願ひ致します。

大内 信一

無農薬 野菜セット 愛菜箱  
ローカル品

000703 1箱 977円(税込み)

「小松菜、10~15㌘の  
しゃぶしゃぶで味がたがる」  
(NHK ためしてがっせん)  
「森農園の森さんの野菜は  
おいしくてエレガントを感じ  
まりでも購入」の二え  
「小松菜と二つの  
しゃぶしゃぶで味がたがる」  
森さんの小松菜



1月3回 森さんのもち米 132 1kg 718円(税込み)  
森さんの小松菜 000704 200g 188円(税込み)

### 愛農会収穫感謝祭報告③

## 賞品のカリフラワー 今までなくおいしかった!

初めて愛農会収穫感謝祭に参加しました。子供3人を連れて おいしいおもちに豚汁、サラダを一杯食べました。人参畑で収穫体験家族で12本もいただきました。葉っぱは、天ぷらとサラダに。初めて食べた人参の葉っぱ!! 無農薬だから安心して食べました。

紙ひこうき 飛ばしでは賞品のカリフラワーは今まで食べてもおいしいと思ったことがなかったが、とってもおいしくビックリしました!! あみやげは、玄米と人参ジュース。  
人参ジュースは子供たちそのままでは苦手みたいで、1本はパンに!! 1本はホットケーキに!!  
それを子供たちもおいしく食べてくれました。もう1本は1パウンドケーキを作3うかと。

(郡山市)

## 黒米入り赤飯(蒸し器で作る)

もち米の甘みがふくらむ

- ① もち米3合に対して黒米大さじ1を入れ  
もち米を水が濁らないくらいまで洗う
- ② もち米を入れたかまに水をたくさん入れて一晩おき  
翌日、もち米の汁を捨てる。
- ③ 蒸し器の下にたくさん水を入れて、上の蒸し器に蒸し布を敷いて、もち米と黒米を入れて強火で蒸す。
- ④ もち米と黒米におきうちする水を大きいボールに準備しておき  
40分程蒸したところで蒸し布に入っているもち米を蒸し器からとりだし、ボールの中にざぶんとつけてすぐとり出す。  
※蒸し布の上をしっかりと水に付ける。
- ⑤ すぐに蒸し器にもどし、更に20分程蒸し出来上りです。

(森さんの奥さん正子さん)