

ひまわり

2019年
3月25日
No. 1306

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 じゃれつき遊びカフェ会報告 驚き!じゃれつき遊びしたら泣かずに「いってらっしゃい」と。
- ② 今の時代はどうしても抑圧の場面が、興奮と抑制を節制のように。
- ③ 写真 体験しました子どもとママといっしょに笑顔と目の輝き。
- ④ 写真 ママの足の開閉に合わせてゲーム遊び、自分から回転してワイルド。
- ⑤ じゃれつき遊び全地区カフェ会 121名、キレイい子、集中力のある子へ
- ⑥ 生産者からのお便り / コムカゴ塩おにぎり / 豊かなく夏庭にキジワ羽、庄内の紫黒米
- ⑦~⑩ ローカル案内、なんでもカード、買い物控えメモ、共通申込書

ローカル商品のご案内（4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>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

驚き! じゃれつき遊びしたら泣かずに「いってらっしゃい!」と

初めてカフェ会に参加させていただきました。最近、子どもを預かっていただく時（離れなければいけない時）離れずに泣くことが多かったのだけれど、じゃれつき遊びをしてから離れた今日は子どもは泣くこともなく「いってらっしゃい」と言ったことに驚きました。

じゃれつき遊びの最中 子どもの目が変わる。声が出てくることで自分も楽しくなりました。子どもが大きくなってからも成果が出るということもお聞きしたので、上の子とも遊びたいと思いました。

(郡山市 S.M)

3才の娘 目をキラキラさせて!

3才の娘が目をキラキラさせてよここんでいました。私自身も大変勉強になり、橋本専務さんの「抑制を育てるには興奮を育てる」名言でした。家にもちかえり、毎日実践したいと思います。楽しく学びのある体験交流会でした。本当にありがとうございました。

(福島市 K.K)



この目の輝きか 集中力につながる

みるみる効果が実感 育てやすくなった

毎週、あいコープさんから届く「ひまわり」を読ませて頂いて「じゃれつき遊び」を知りました。試してみるとみるみる効果が実感されて、育てやすくなったように思います。

遠出をしても、一番楽しかったことはなんだったか帰ってから聞いてみると、親とじゃれついて遊んだことだったんです。それ程子どもにとって親とじゃれついて遊ぶことが大事。さらには脳にも成長にも大事ということがより分かりました。これからも子どもと向き合って、じゃれつき合っていきたいと思います。

(福島市 H.M)

(ワラバ唄)
お馬はヒヒーンと鳴いて強い
馬は強いから乗り手も強い
パッカ! パッカ!!!
パッカ!!!



① この子どもの笑顔が、実母が「脳の活性化」として腕の力が強くなる。スキップにも



今の時代はどうしても抑圧の場面が

じゃれつきあそび、とても勉強になりました。
子供とのかかわり方、これからの育て方についてとても参考になりました。
今の時代、どうしても抑圧される場面が多いので自由におもいきり身体を動かし遊ぶ機会をなるべく作りメリハリを付ける事が大事だと感じました。

(伊達市 K.A)

興奮と抑制を筋トレのように

以前から「ひまわり」で目にして気になっていたじゃれつき遊び。
今回のお話を伺って、興奮と抑制を筋トレのように繰り返すことで、後の集中力に結び付くこと。親や家族など信頼関係のある相手とどちらも本気で取り組むのが大切なこと等が分かりぜひ日常に取り入れていきたいと思えます。 :さんがおっしゃっていたように兄弟ゲンカが始またら話してみようかな…。

(福島市 K.R)

歌って体を動かすと キャッキャッと

。じゃれつき実技

小さい子どももできるじゃれつき遊びが多数紹介されました。
月齢が小さい子ども、お母さんが歌って体を動かしてあげると「キャッキャン」と笑顔になり楽しそうだった。子どもの楽しそうな笑顔を見ると親も自然に笑顔になり、それだけでその場の雰囲気良く子どもとの関係性も良くなったと実感した。子どもの脳の発達に効果があるのは勿論、それ以上に親子の結びつきが深まることを考えさせられた。

。じゃれつき遊びの学び

同じ月齢の子どもを持つお母さん方と色々お話できて勉強になった。
男の子の兄弟をお持ちのお母さんは遊び方が大変苦労されていると感じた。
また、食べ物子どもの発達に大きく影響するというお話が大変勉強になった。おいしいフルーツ、お茶もありがとうございました。

(郡山市 S.E)

子どもとの遊びがマンネリ化

じゃれつき遊びを取り入れることにより、たくさんのメリットがあることわかった。
子どもとの遊びがマンネリ化していたので取り入れていきたいと思えます。知人に誘われて参加しましたが、子どもを預けられており、ゆくり子育ての相談ができて良かったです。

(福島市 ゲスト K.Rさん)

ハードなイメージでもスキンシップで十分

同じ悩みを持つママ達と意見交換できたので、不安な事も話せて良かったです。じゃれつき遊びはハードな遊びが多いイメージでしたが、スキンシップで十分なる事を知れて今日からすぐに遊べる方法がしれて良かったです。

又、5歳の男の子(息子)がふざける事は普通の事と知り、しかるのではなく、もっとふざけて遊んでいいんだと、はたとさせられる事も多かったです。今日は連れてこれませんでした。また子供と一緒に参加したいなと思えました。

(郡山市 A.A)

脳の発達！にびっくり！

“じゃれつき遊び”が脳の発達にいいと聞いてとてもびっくりでした。子どもとたくさんじゃれつき遊びをしたと思えます。子どもその求め事をしてあげたいと思えます。

(福島市 Y.A)

しっかり子どもと向き合うこと

“扁桃腺”“前頭前野”普段あまりなじみのない言葉が出て来たので難しいかな？と思っていましたが、しっかり子どもと向き合いコミュニケーションを取ることでと学びました。

まだ娘が授乳しているので、寝起の授乳タイムにマッサージをして体を起こし、その後バスに乗ってなど簡単な遊びにいき楽しんでいます。

当日は「アッチ向いてホイ！」で緊張がほぐれ、娘と一緒に楽しく参加することができました。

お部屋に入った瞬間のいちじくの香りもステキでした。
私の姿を見て主人も積極的に関わる時間が少しだけできました。

(郡山市 T.Y)



ヨーイ、ドン!!
ポンギン歩きの競争です!

お母さんの足腰の鍛錬にもなりました



体験しました 子供とママそしてパパも

笑顔と目の光輝き



“ホッパ”でこの笑顔
扁桃腺が興奮しているネ!

ママと
飛行機遊び



お母さん
の
背中登り



食事には気を使っていたが「遊び方」までは...

先日はカフェ会で他の組合員さんと子育てについていろんなお話ができてとても楽しく過ごしました。「食事には気を使っていたけれど、遊び方までは気にしていなかった。」とおっしゃっていた方がいらして、私も全く同じと思いました。子育ての中で「子どもと遊ぶ」は、時間があつたらやればよい位でしたが、子どもにとって遊びが大切なことを気がかせて頂きました。

寝かしつけしようとする時、夫が帰宅し、子どもをだっこしたり、高い高いをすることに、以前は「あ〜あせ、かく寝るところだったのに^{*}」とストレスを感じていましたが、今は「奥はとてもいいパパ「なのでは」と、考え方がガラリと変わりました。(しかも寝つきがよくなるのは驚きです!)

まだ、シーツのブランコや小学生の子の足裏マッサージ、試していませんが、少しずつ生活の中に定着させていけたらと思います。子どもと過ごせる期間は長いようであという間だと思うので、さんのように子どもと遊ぶことを本気で楽しんでいきたいなと思います。

(福島市 H.Y)

まずは寝る前の5分間に挑戦

興味深い話がたくさん聞けて参加して良かったです。

子ども2人との時間をもちと作りたと思う気持ちがある一方で、家事や自分のやりたい事もあり両立できずにイライラしながら子どもと接してしまう事がありました。

じゃれつき遊びを親の私自身も楽しみにして、朝起きての5分間は必ずかしらうなので、まずは夜寝る前に5分に挑戦してみようと思います。

今は、私が寝かし担当ですが、パパにじゃれつき遊びをしてもらい、子どもが満足してパパと一緒にと寝てくれると私の家事も進み、助かるなあと期待しています。

子育ての悩みも、みなさんと話して共有できてまた頑張ろうと思えました。

(鏡石町 O.N)

子どもを預けることも初めて! ご緊張

日頃、子どもと2人きりで会話することが少なく緊張しましたが、とても良い体験が出来ました。子どもを預けることも初めてだったので心配はしました。でも私自身とてもリフレッシュすることができました。

(福島市 ゲスト K.Tさん)

じゃれつき遊び 全地区カフェ会

= キシない子、集中力のある子へ =

各地区別カフェ会が開催され、組合員とゲストさんで合計100名の参加になりました。参加申込みの多かった郡山と福島は追加開催を企画してその申込みは21名(3月13日現在)で、両方合わせて121名を超える参加でした。

健康で元気な子どもを育てたい気持は多くの人に共通しています。

なお、参加者の感想文を紹介しますが、内容上、参加者の子ども、家族の状況など、プライバシーに関わる場合がありますので「じゃれつき遊び」の感想カードの氏名は「イニシャル」にいたします。

じゃれつき遊び地区カフェ会 121名に

地区名	開催日	参加者
・安達	2月20日	9名(うちゲスト3名)
・須賀川	3月4日	14名(ゲスト3名)
・伊達	3月6日	18名(ゲスト2名)
・郡山A	3月7日	16名(ゲスト3名)
・福島	3月12日	22名(ゲスト4名)
・郡山B	3月13日	21名(ゲスト2名)
		小計 100名(ゲスト17名)
※追加開催		
・郡山	3月22日	14名(予定)
・福島	3月26日	7名(予定)
		小計 21名



ママの足の開閉に合わせて
グーハロー遊び

子どもは、
余裕のカメラ目線
お母さんは死ぬ



110110の背中から滑り落ち
もう一回。見つめるママの笑顔



自分から回転云い
7111!



シッパ滑り

大きい子から
小さい子まで





大根・カブが芽を出し が育つ

*生産者からのお便り

ハウスでキャベツやブロッコリー・レタス

3月3日のひな祭りが過ぎ、春の気配が強くなってきました。今年の冬は雪が少なく、露地野菜のほうれん草や小松菜の収穫が楽で助かりました。また最初に蒔いた大根やカブが芽を出し始めました。ビニールハウスの温床ではキャベツやブロッコリー、レタスなどが元気に育っております。もうすぐ畑に移植できるでしょう。今の時期は総会や研修会の季節で、先週は京都に行って全国の仲間と有機農業と脱原発の学びをしてきました。この間学んだエネルギーを田んぼや畑で存分に発揮できる春がそこまで来ております。

大内 信一

地元でつくれた無農薬・無化学肥料の野菜セット箱

000703 愛菜箱 977円(税込み) 3月2回
(玉ねぎ・大根・白菜
長ネギ・ブロッコリー)

こんかつで 塩おにぎり

○先日、「まるごの味くらべセット」の「こんかつ」を食べました。
塩おにぎりにしてまわりにつけたというかまぶすととてもおいしいおにぎりになりました。
栄養もあり、体にも良いし、言うことなしですね。

(須賀川市)

まんま通信

377 こんかつ 30g 315円(税込み)

国産かつお節・とろろ昆布 だけ使用。

合成アミノ酸等調味料や添加物を一切使ってません。

⑥

雪少なく裏庭にキジ7羽

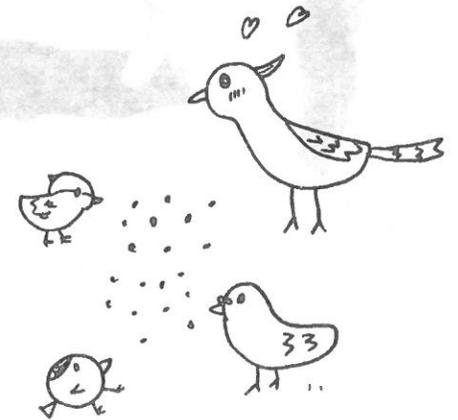
庄内の紫黒米づくり

こんにちは!! お元気ですか?

こちらはいつもと比べてとても雪が少なく、寒いにもかかわらず、畑の土が見えています。台所の窓から裏庭が見え、そこにパラパラと稲の糶をまいて餌付けしたら、キジが7羽山バトやスズクモ来りようになりました。

そこでバードウォッチングするのが朝の楽しみになっています。

雪がある時はキジの姿が良く見えるのですが、雪が溶けて土が出てくると、スズのキジの色は茶色なので保護色になって見えづらく、目を凝らして観察しています。



ところで、稲作りの今は醗酵肥料作りで米ヌカ、菜種油、もみ殻くん炭、土、みそ、ヨーグルト、コンブエキス、カツオエキス、ニガリなどを混ぜて10日ほど置くと熱が50℃くらいに上がって湯気が出てきます。そこからは毎日1回全ての肥料をスコップでかき混ぜて空気を入れてやります。空気が入らないと底の方から腐敗臭がして、良いボカシにならないのです。今はミソやリンゴが混ざったような独特の甘い匂いがします。

2019年1月31日

庄内協同ファーム 富樫 俊悦

※平成25年から有機肥料をも使用しない自然栽培でしたが、稲の活力が弱まったため自家製肥料もつくっている。

まんま通信

118 有機古代米(白山紫黒米) 300g 700円(税込み)