

ひまわり

2019年
5月6日

No. 1312

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
 - ② ↓
 - ③ ↓
 - ④ ↓
 - ⑤ 組合員のひろば
 - ⑥ 生産者からの便利
 - ⑦~⑩
- ⑤ 子どもの興奮がどんととキャーの子ども楽しくなる私。さつき幼稚園井上理事長のお話に基づき、じゃれつきは必需品。じゃれつき遊び資料(A)~(E) / 石けんシリーズ「哺乳びん・野菜洗い」洗剤。大丈夫なの？
- ⑥ 組合員のひろば 秋イベント大歓迎。さつき賞味期限の印字が... / 平和大使募集 / 涙の安心
- ⑦~⑩ ローカル案内。共通申込書、なんでもカード、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（5月4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

じゃれつき遊び⑤

子どもの**興奮**が**どんと**と
キャーキャーの子ども**楽しくなる私**

からげ歌で遊ぶのも良い!

「ひまわり」でじゃれつき遊びの記事が目にとめたのは約半年前の事でした。

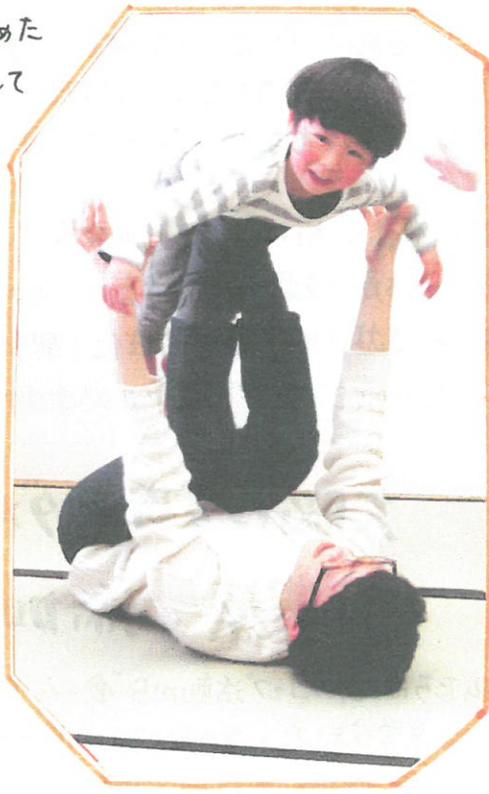
2人目が産まれてから全く育児の余裕がなくなってしまう。特に上の子(4歳・娘)との関わり方に

悩んでいた時に、このじゃれつき遊びを知りました。講演会に行けなかったので、毎週ひまわりを読んで手探りの中始めたじゃれつき遊び。初めは紹介されているあそびを真似して5~10分やるだけで精一杯...

そのうち、子どもを興奮させちゃえ!! とどんとあそび方を激しくしていくと、子ども達はキャーキャー喜んで、私も楽しくなっていく。いつの間にかそれが習慣になっていきました。我が家では、お風呂前に20分程のじゃれつき遊びが定番に。

沢山あそんだ後のお風呂は子ども達の寝つきも良く、ついつい私も一緒に寝てしまう事もありますが、それでもOK!! そんな風に向かい合える余裕が出てきたのも、じゃれつきのおかげかなと思います。じゃれつきを通し、いつ子ども達にキャーキャー言わせようか! 常にアンテナを張るのがクセになってしまいましたが、その分、子ども達と目と目を合わせる機会が増え、幸せな時間が増えたように感じます。

(福島市)



飛行機遊び

子どもはさわられるのが大好き。今日は家で出来るような「キャーキャー」という声は聞かれなかったけれど、ずっとにこにこ楽しんでいました。わらべうたをうたいながら遊ぶのもいいですね。

すてきなママたちがたくさんいて刺激になりました。じゃれつき、続けていきたいです。

遊びは子どもにとって大切なこと

皆さんのお話を聞いて「じゃれつき遊び」は子供にとって本当に大切なことなんだと感じました。これから娘たちにもぜひ今日の話をし、じゃれつき遊びで親子のスキンシップをたくさんとってほしいと思います。

(福島市 O.S)



①

※写真はあいコープみやぎとのじゃれつき遊び交流(3月29日)

叱っても
変わらない

大脳が未発達

幼児教育に携わって40年、現代っ子の育ちに危機感をいだいていると話す井上先生。じゃれつき遊びは、現代っ子にとって必要な遊びとのお話。敵ではなく仲間とやるのが重要。体を触れて遊びこむことで大脳の働きが活性化するそうです。叱りとばしてもその時は良くて変わらない、叱っても変えられない子ども…これは大脳の発達が関係していることが分かりました。例えば、「静かにしなさい！」で落ち着くのは大脳が育っている。叱っても変わらないのは大脳が未発達だということ。井上先生の、子どもにとってみれば「お母さん、脳を育ててから言って下さい」との言葉に自分自身の子育てを振り返ってみて…あの時このことを知っていればもっと違う対応が出来たかな～と感じました。

子育ては中途半端にやるとこんなに大変な仕事はない。全力を傾けてやる筆頭が「じゃれつき遊び」普段、どれだけ全力で子どもと関わる遊ぶ機会があるかと思うと我が家は、日常の忙しさに追われがち。子どもが大人しく遊んでいるなら、しばし家事をすすめてしまいます。一日5分でも少しの時間でも本気で子どもと遊ぶことで親子関係も子どもの脳の発達にとってもいいとなればやってみたい！と思いました。

40~50年前の半分の運動量

6年前、さつき幼稚園の未就学教室にきた親子が二歳の子食欲がなくてお母さんがスプーンで口に運ぶことを聞いて驚いた。食欲がない子どもが増えている。本来、食べこぼしながらも自分で食べる意欲が旺盛なはずなのに…これは食欲に繋がるような運動の少なさ。遊びを軽視しすぎている面がある。40~50年前の半分の運動量になっているとのこと。乳幼児の生活の中心は十分な遊びと運動なのに、これが充分に行われなまま育ったら…現代っ子の様々な問題(集中力のなさや飽きっぽさなど)にも繋がりがねないと思うと、いかに意欲的な遊びが大事かが分かります。

(理事 中川)

— じゃれつき遊び、なぜ必要か —

大脳の興奮年令が遅れている

遊びが大きく変わった

昔は外遊びも群で遊んだ!

- ① 昭和から平成初期にかけた「昔の小学生」の遊びは、外遊びであり、群れでの遊びが中心で、空き地、野山、小川、路地裏など、自然な空間でした。こうした遊びで自然に興奮が作られ、抑制も発達しました。しかし、平成の中後期から今の時代では、遊びが大きく変わりました。屋内で一人遊び、遊び用具がゲーム機、スマホなど。子どもの数の減少、自然の空間の消滅など、大きく変化しました。そして一方では、学習塾、習い事で忙しい子ども等、遊ぶ時間すら窮屈になっており、遊びによって興奮を体験する機会が少なく、本来は4~9才までに体験すべき興奮(【資料】(ウ)1969年)が、1998年では高学年、中学生へと遅れ、現在では興奮のない「抑制」すら出ています。【資料】(ア)(イ)(ウ)
- ② こうした結果、「大脳・前頭葉」の「興奮と抑制」がともに強くなりにくい状況となってしまいました。知識をたくさん吸収し、賢そうに見えますが、幼児型で集中力・落ち着きのない「そわそわ型」の子どもが増大です(高学年~中学生でもこの傾向が残る例も)。
- ③ 特に福島においては、「3.11原発事故・放射能汚染」に関連して子どもの外遊びの更なる減少と体力の後退、健康障害など多くのデータと現場の声が指摘されています。
じゃれつき遊びが大脳の活性化(興奮)と共に筋肉、体づくり、体全体の免疫カアップにも結ぶことは、宇都宮市さつき幼稚園の体験から明らかです。

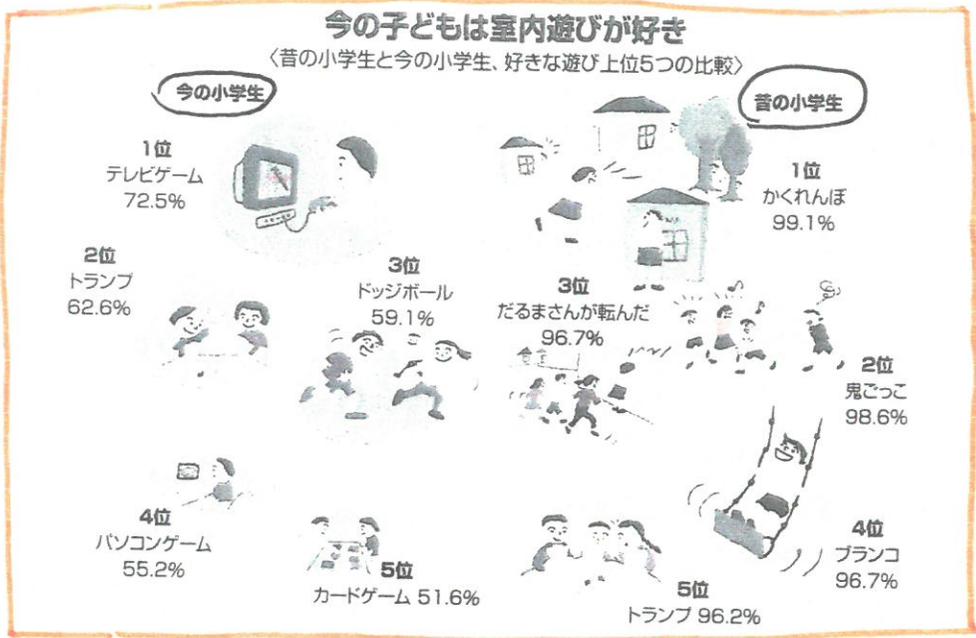
大脳に負荷やダメージを与える

農薬・添加物・などの氾濫!

私たちは、あいこプ活動から“食べる”分野でも体と脳(心)へ負担を与える条件が増大していることを学びました。その食べ物が農畜産への農薬、抗生物質の残留と食品添加物、化学物質、粗悪な原材料の氾濫の現状を気うかされました。

→ 4ページへつづく

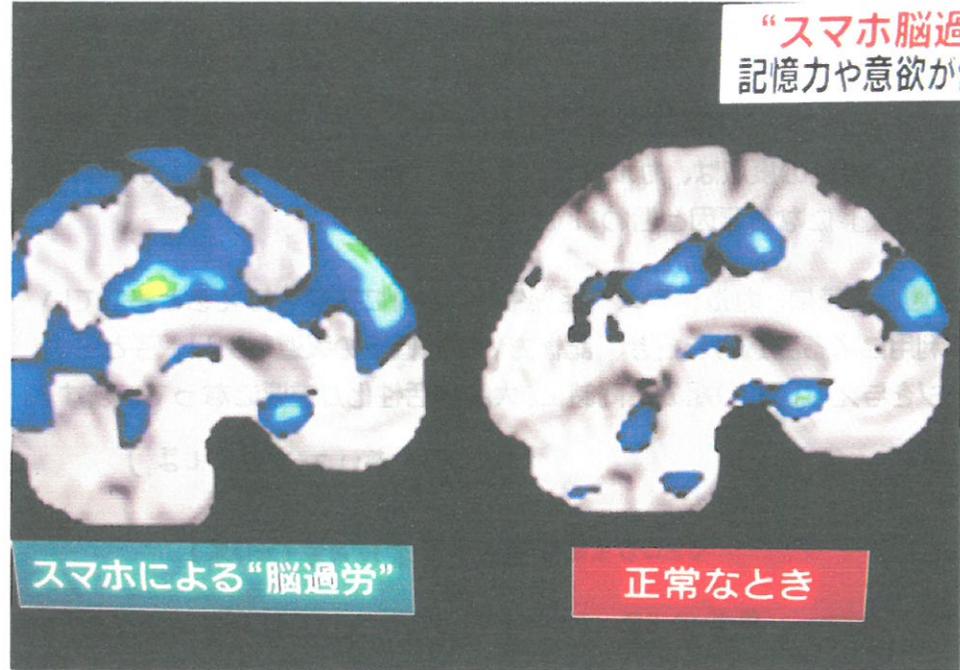
(ア)



NHK・クローズアップ現代より

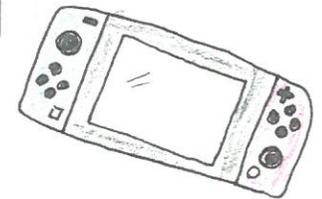
(イ) (2019年2月19日 放映)

(イ)



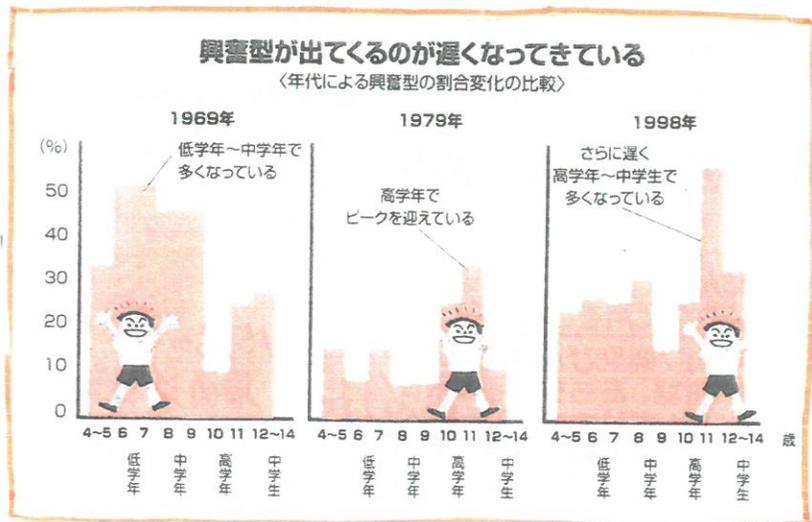
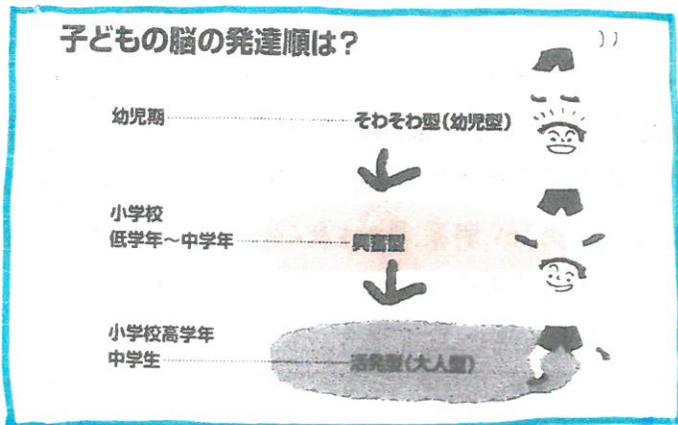
スマホ脳過労

記憶力や意欲が低下



(イ)

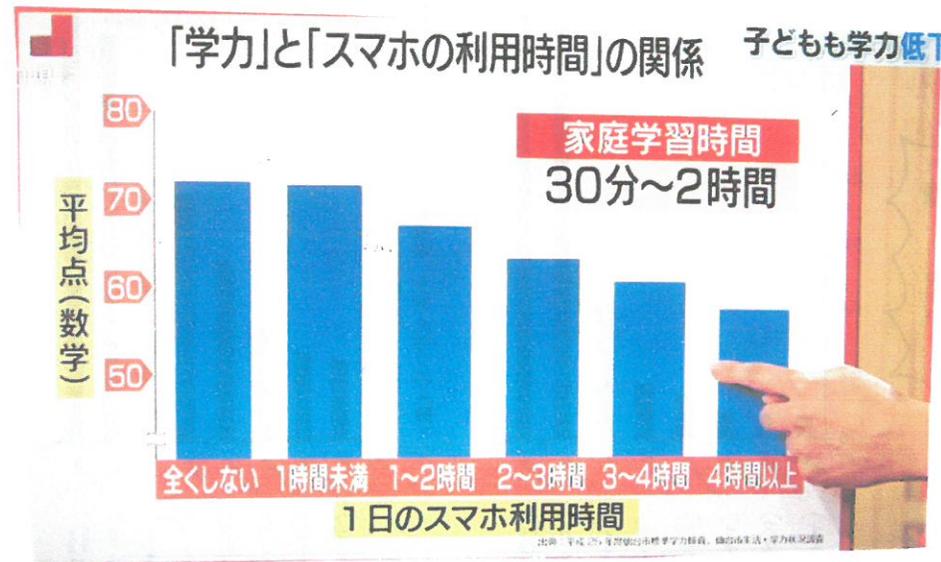
幼児から小学生へ
 脳はこの順に
 発達するのが自然



(ウ)

今は中学生になってようやくから
 むと遅く

(エ)



子どもも学力低下に

「脳のダメージ」 農薬、添加物、合成洗剤

① それを裏付ける一つに「3才児の尿から、有機リン系とネオニコチノイドの殺虫剤が100%~80%の高率で検出されたことや、農薬の使用量トップクラスなことです。【資料オ】輸入農産物の除草剤の残留量も相当なもので脳へのダメージが指摘されています。別ページ

② 調味料、加工食品、お菓子などに使用されている「アミノ酸等(グルタミン酸)」(天然でなく化学物質のもの)、「グリシン」も「脳関門」が未発達の乳幼児には、より危険な添加物です。

現に「アミノ酸等」のベビーフード使用は禁止されています。また、砂糖の過剰摂取(精製砂糖は特に注意)やリン酸塩の摂取は、カルシウムとミネラルの不足となり、「心が荒れる、キレる子、キレる大人」になる要因と言われています。

③ 合成洗剤も細胞の破壊と同時に、カルシウム不足を生み、心身に影響を与えるとされています。また、スマホ利用による脳過労を招き、記憶力や学力低下の報道もあり、子どもの脳にこれ以上ダメージを与えない取り組みと同時に、脳の活性化が重要になっています。【資料エ】

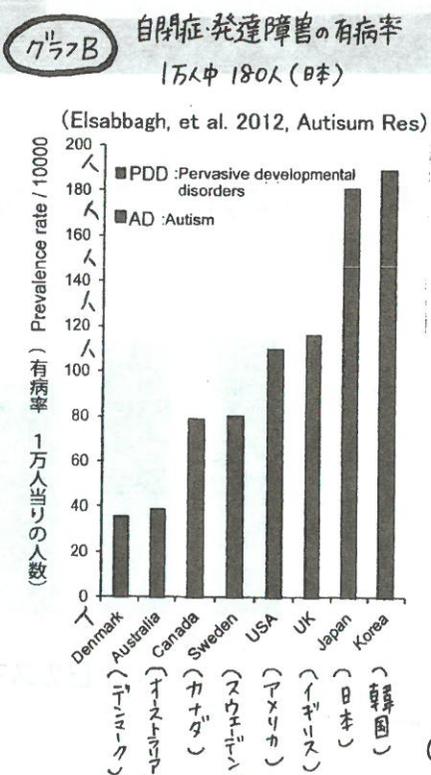
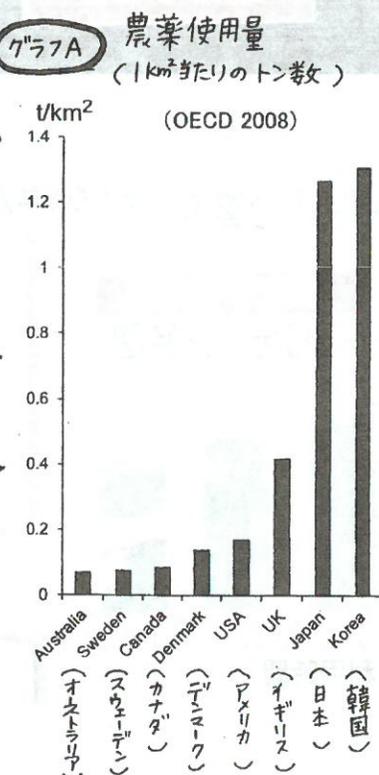
(あいこ-フ-くしま)

OECD主要加盟国の農薬使用量(2012年)

(オ)

有機リン系 100%
ネオニコ 80%
日本の3才児の尿を調べました。

3才児の尿から
高率で検出!
(2012年~2013年)



石けんシリーズ

「哺乳びん野菜洗い」洗剤

大丈夫なの？

『〇〇哺乳びん野菜洗い』という台所用洗剤が販売されています。
“赤ちゃんの口に入るものをしっかり洗えます”と？

科学技術庁の『合成洗剤の研究成果報告』(1978年)では「合成洗剤で5分間洗いと水洗いを流水で30秒、つけ水で2回洗った場合の比較は、野菜・果物の落ちは大差がなかった」と。少し古いデータなので、現代の農薬のネオニコチノイド系使用は、浸透性・残留性の特長があり、ど水で洗っても「ネオ」は残ります。

他方、合成洗剤自体が浸透性と残留性があり「野菜で5~10ppm、果物で2~5ppm、刻みキャバツには60ppmも残留」との報告です。(同上成果報告)

ですから、合成洗剤で野菜や果物を洗う意味はないどころか、野菜・果物を食べれば食べるほど残留合成洗剤を体に取り込むこととなります。水洗いで野菜の泥やゴミを落とすことと十分といえます。



泡立ちひかえめ! 泡ぎれすばやい!

赤ちゃんに安心 赤ちゃんの口に入るものをしっかり洗える洗剤です。

赤ちゃん用品独特の汚れに最適

使用上の注意: 必ずお読みください。

本品は飲食物ではありません。
*使い終わったら便利な詰めかえ用をご利用ください。

●品名/台所用合成洗剤 ●用途/哺乳びん、乳首、おしゃぶり、離乳食用野菜・果物、食器、おもちゃ用 ●液性/中性 ●成分/界面活性剤(15%ポリオキシエチレンソルビタン脂肪酸エステル)、金属封鎖剤、安定化剤 ●使用量の目安/水1Lに対して2.5ml(料理用小さじ1杯は約5ml)

奥方
哺乳びん、乳首、おしゃぶり、離乳食用野菜・果物、食器、おもちゃ用

15%の界面活性剤使用で通常の半分位に薄めています!



紙パック 大歓迎

でも賞味期限の印字が...

○ 卵(6コP)が紙のパックに変更になったのはとてもいいことだと思いますが、パックに賞味期限等が印字されていると、冷蔵庫に個別に移した時に分からなくなるので困る。前の時のように「小さな紙」に印字して欲しい。
(郡山市)

今回、モールドパック(紙)に変わったことで、パック詰め工程の流れでパック印刷に変わりました。そこで「小片紙」を中に入れることは効率性と手間のかかることになりまますので、こうした変化について「紙パック」の良さに合わせてご理解下さい。

なお、「冷蔵庫に個別にした時」の管理方法は、各家庭の消費過程や冷蔵庫の形によっていろいろな方法があるように思います。例えば、私の家では卵ケースに前週分が2~3ヶ残っている場合は、その残ったまごに、今週のパックのまま棄せてます。前週分を使い果たしてから...のサイクルです。あくまでも例です。
(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

○ 注文書を写しにして自宅へ控えが残る様にして欲しい。
注文しないものが届いた事もあり、3コ注文したのが1コだったり、自分のミスもあると思うので控えがあると良いと思います。
(福島市)

さんが注文されていない品や数で「自分の注文と違っていた」とのこと、申しわけありません。今のところ「注文の控え」が自動的に手元に残るシステムにはなっておりません。従いまして、次の方法で対応させてもらってます。

- あれ?自分が頼んだ品(数)が違っていると思った時、「あいコープふくしま事務局に問い合わせ下さい。」同時に注文品と一緒に「お届け明細表」が「ファイル」に入ってますので照合して下さい。
- その結果を含めて「事務局」にお話し下さい。

右上にフック

左下より
③ また、注文品の写しは、「ひまわり」の最後のページ(10ページ)にご自分の注文品の控え欄があります。この欄に「注文品をメモ化」して頂くとありがたいと思います。

大変お手数をかける方法で申しわけありません。ご理解の程 よろしくお願ひします。

(あいコープふくしま 佐藤 孝之)

高校生平和大使 派遣 中高生 広島平和交流団 支援金 募集

これまでの支援金に感謝します!

4月2回	6名	4,000円
4月3回	12名	8,000円
4月4回	7名	6,500円
	25名	18,500円
これまで	53名	39,000円
計	78名	57,500円

未来につなぐ支援金

ローカル案内 **000770**
1口... 500円

- 高校生平和大使
スイス ジュネーブ市 欧州国連本部へ 8月17日~24日
- あいコープ 中高生広島交流団
広島市 8月4日(土)~8月5日(日)

選考会 5月12日(日)
福島市で開催

測って安心 測って対処

ブロッコリー 7バケレル/kg **257** 週目

単位:バケレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果	検出下限値	測定時間
2019年				cs137/cs134	cs137/cs134	
4月8日	郡山市 富久山町	ブロッコリー	850g	7.17 (F)	3.32 / 3.04	3600s (1H)

⑤

三春の滝桜、満開の下で
農婦が野菜の手入れを

*生産者からのお便り

この野菜がお届けになった時はきれいに咲いた桜も散り始め、今年も改めて花見に行かないうちに葉桜になっていることでしょう。日本三代桜で天然記念物に指定されている三春の滝桜には、原発事故以来、観桜に来られる観光客の数が減ってきましたが、今年は15万人程に復活するのではないかとされています。樹齢千年と言われていいますので60年前も同じ姿だったのでしょうか。隣町の三春にこのような素晴らしい桜の大木があることを知っている人は限られておりました。あそこまで行く交通の手段がなかったことと、まだ花より団子の時代でした。三春の写真家、中村邦夫さんが写した満開の桜の下で、野菜の手入れをしている農婦の姿が印象的でいろいろ考えさせられます。

石沢 重吉

柔らかく美味しい「さやえんどう」
「スタックエンドウ」は甘くてみずみずしい

愛農会の春の野菜「さやえんどう」と「スタックエンドウ」の初出荷です!

エンドウ類は鮮度が命です。朝、暗いうちから収穫作業をおこなひ、あいゴ-プさんには当日、もしくは前日の「朝取り」をお届けします。注文数が多いと「毎回朝取り」になりますので!!

二つの「エンドウ」は昨秋、11月に播種して現在(4月25日)背丈が30~50cmで5月中下旬から花が咲き(さやは赤い花、スタックは白い花)とてもきれいな光景です。

「さや」は柔らかく美味しく「スタック」はみずみずしく甘いです。どちらとも農薬、化学肥料を何年も使わない畑で作りました。

愛農会 二本松 大内 督

0-カル案内	000704	さやえんどう	100g	150円(税込)
5/4回~6/2回 企画予定	88	スタックエンドウ	100g	150円(税込)

差替え

⑥

庄内協同ファーム 古代紫黒米 だよ!

ミミズ は有用菌の
豊かな土を作ってくれる

こんにちは!!

こちらは現在桜が満開です。例年、桜が咲き始める頃に種まきで、4日前に種まきをした時は、今年はいつより遅いなーと。しかしここ数日の晴天で一気に咲きました。やはり桜が咲くと気分が上がりますね!!

ところで前回、みそ作りの事を書いたのですが、自分の米糶で、自分の豆、地元の塩でみそを仕込めるなんてゼイタクと書きました。でも考えてみれば元々食とはそういうものですよ。

生物は自分の生きている場所で食べ物をとって命をつないできたんですから!

人間の腸内細菌のバランスは三歳までに口に入れたもので決まると聞いた事があります。自分の生きている場所、土から菌を取り込んでいるんですよ。

ミミズは落ち葉などを食べて有用菌が豊富な糞(フ)をして豊かな土を作ってくれます。人間も本来は腸内に土地の菌を住まわせ食べ物を消化して土に返していたのでしょうか。自然と一体というかひとつながりですね。

ミミズもひとそれぞれはかわんないね。

2019年4月18日



庄内協同ファーム 鶴岡市 畠樫 俊悦

・三合のお米に対して古代紫黒米を大さじ1杯~2杯加えます。

5月4回

128 古代紫黒米 300g 700円(税込)