



子育てを応援します

ぐんぐん すくすく! 相生っ子!

住所 相生市緑ヶ丘4丁目5-5

電話 0791-23-5070

FAX 0791-22-7211

E-mail ikusei-aioi@nifty.com



◆相生市内小中学校で「ケータイ・スマホ教室」開催中です。

本年度も市内小学5,6年生(408人)と中学3年生(212人)を対象に、5月20・27日、6月17日の計3日間で全9回の『ケータイ・スマホ教室』を実施しています。

指導していただいているのは、兵庫県立大ソーシャルメディア研究会の大学生と警察の刑事さんです。

☆5月20日(水) ※左から、矢野小、青葉台小、那波小



☆5月27日(水) ※左から、双葉中、那波中、矢野川中



思春期の子への 関わり方(4)

『食育』

「親学サポートブック」
(奈良県教育委員会発行)より

Question 娘が中学に入ってから、太っているわけでもないのに「やせたい」と、ダイエットに熱中しています。せっかく持たせたお弁当も残して心配です。

Answer これからの人生をよりよく生きていくために、中学時代の今、どんな食べ物をどのように食べていくかを判断できるようになることが大切です。そのことを親子で一緒に話し合しましょう。

食事とは、本来楽しいものです。家族そろって食卓を囲むことはもちろん、食材に関心をもち、自然の恵みに感謝しながら調理をすることも楽しいことです。

まず娘さんと、食材や調理方法を工夫しながら、一緒にお弁当や夕食を作ってみましょう。その中で、豊かな食事が豊かな人生をはぐくんでいくことを伝えましょう。

Column 一日を元気に過ごすためには、まず、早く起きてしっかり朝ご飯を食べることが大切です。朝食をとることにより体にエネルギーを補給し、それをもとにして一日のやる気や集中力が高まります。

実際、朝食をとる子どもは体力でも勝る傾向があります。朝食に限らず、家族団らんの中で食事をとることで、家族の交流や意思の疎通が図られます。

早起きするためには早寝をしなくてはなりません。最近は、遅くまで起きているために朝起きられず、登校に支障をきたす子どもが少なくありません。さまざまな事情のために夜遅くなることがあるでしょうが、親としては、できるだけ子どもが早寝できるように環境を整えたいものです。

拍手ができる子は伸びる。

拍手は「相手を認める心」を表す。

相手の姿勢、がんばり、良いところ。

これを心から認められる子の

拍手は温かい。

拍手にその子の想いが乗り、

運ばれてくる。

言葉がなくても

それはしっかりと伝わる。

拍手は「認める心」を表す。

劣等感を抱いている子は

拍手ができない。

自分を中心にしか物事を

見れない子の拍手は重い。

拍手ができる子は伸びる。

相手の喜びを自分の喜びのように

感じられる。

相手を認めて、

心から賞賛を送ることができる。

それが巡り巡って

その子のもとに返ってくる。

だから自然にその子は伸びていく。

拍手は「相手を認める」練習。

ココロが“ほろり” とする感動物語

拍手で迎えられて

権部美智子さん

権部美智子さん(77)はバス
ツアーが好きだ。年に20回く
らい参加する。この夏、日帰り
ミステリーツアーに一人で参
加した時の話。目的地は琵琶湖
周辺だった。何度も訪ねたこ
のある場所だったが、楽しく過
ごすことができた。

最後に立ち寄った長浜の黒
壁スクエアでバスに戻りハッ
とした。先ほど土産店で買った
そば茶と古代米の入った袋が
ないのだ。どこかに忘れてきた
らしい。バスガイドさんが全員
そろっているかどうかを確認
しているところで、出発直前、
権部さんは事情を話し、立ち寄
った店やトイレへ土産物を探
しに走った。見つからない。「最
近、忘れ物が多いなあ。こうし
て老いていくのか」と悲観して
バスに戻った。

すると、乗客の一人で35歳
くらいの女性に「緑色のビニ
ール袋じゃない？ それならト
イレの扉の内側のフックに掛
けてあるのを見ましたよ」と教
えられた。そのトイレに入った
覚えがある。「私が一緒に行き
ましょう」と言われ、二人でも
う一度トイレに走った。

「あった！」。個室の下の荷
物台は確認したが、扉のフック
を見逃していたのだ。うれしか
った。でも、バスの中で待って
いてくれる人たちに申し訳な
い気持ちでいっぱい。「文句を

言われても仕方がない」と思
いつつ、不安な気持ちのまま
戻った。ところが……

バスに乗り込むなり「よか
ったね」と割れんばかりの拍
手が一斉に鳴り響いた。権部
さんは言う。「胸が熱くなりま
した。皆さんイライラしてい
たに違いないのに。私も同じ
ような場面に出会ったら、温
かく迎えてあげようと思いま
した。



△著者からのメッセージ▽
誰にでも忘れ物があります
よね。バスの中みんなの拍
手が聴こえてきそうです。

△松下の独り言▽
人の悪いところばかりに目
が行くのではなくて、自然と
拍手ができて、相手をたたえ
る言葉が自然にできるよう
な寄りたいですね。

【志賀内泰弘著 『ようこそ感動指定席へ！ 言えなかった「ありがとう」』(ごま書房新社)より】

「ながら見守り」

で子供たちを見守りましょう

「ウォーキング」をしながら
「ジョギング」をしながら
「犬の散歩」をしながら
「水やり」をしながら
普段の生活の中で

はじめよう！「835(ハチサンゴー)」

朝8時	「おはよう」 「行ってらっしゃい」	「おはようございます」 「行ってきます」
昼3時	「こんにちは」 「お帰り」	「こんにちは」 「ただいま」
夕5時	「もう、帰ろうね」 「さようなら」	「ありがとう」 「さようなら」

