

いっしょにやってみよう!!

これから寒い冬がきますが、暖房に頼らず、衣・食・住を工夫してからだを暖めることで、温室効果ガス排出量を減らして、地球に優しい生活をしてみませんか。

【からだをあっためよう】

車を使わずに
お散歩に出かけよう

ぽっかぽか!

暖房をつける前に保温性のある上着、くつしたなどを身につけよう

下着は暖色がいいらしいよ

お天気のいい日に
布団を干そう



ゆず、みかんなどをお風呂に入れよう

おふろの残り湯を入れたペットボトルを湯たんぽにしよう

お風呂にゆっくりつかろう

ぽっかぽか!

根菜など、からだを温める野菜を食べよう。しょうが、唐辛子もあったまるよ

手足の先や、足の指の間をマッサージしよう

体温が低いと、心配なインフルエンザにもかかりやすいそうです。環境に優しい工夫は、からだにもやさしいはず。からだに、やさしい言葉をかけると、からだも喜ぶそうですよ。自分の身も心もあったかくなるように、みなさんも話しかけてみてね。

特定非営利活動法人松阪子どもNPOセンター

2009年号秋号

こども21

子どもたちがのびやかで豊かな「子ども時代」を過ごすために

〒515-0043 松阪市下村町1115
TEL・FAX 0598-20-1511
(開所日・時間 月～金 10:00～17:00)
ホームページ <http://www.mknpo.jp/>
eメール info@mknpo.jp

2009 いっしょに遊ぼう
子育てフェスタ in 松阪



松阪の子育てを支援する各種団体が集い、ネットワーク創りと交流を深めることを目的としたイベント第3回『2009いっしょに遊ぼう子育てフェスタ in 松阪』を、三重中京大学のキャンパスをお借りして行いました。

回を重ねるごとに楽しみにしていただいている方も、出店する参加団体もどんどん増えていきます。松阪にこれだけの子育て中の家庭と子育てを考える団体があるということはとても心強い事ですが、このイベントが終わってしまえば、またみんなが一年間何の関わりもなくなってしまいます。いざ、子育て中の人が日常的に、または何かあったときに気安く頼れるところは、いったいどれだけあるのでしょうか？ 私たちは大きな声で『子育て、子育てを支援する団体・子どもの事を考えている団体』と名乗っているのですから、せめてこの出会いを無駄にせず、松阪での子育て支援を幅広いものにしていきたいと思いました。

また今年初めて三重中京大学短期大学部の短大祭を同時開催しました。食物栄養学科の学生さんが販売した、バランスのいいスープやご飯、かわいいお菓子。子ども学科の学生さんがスタッフをした、こどもの遊びコーナーやワークショップなど、若い元気な学生さんの姿には、未来に向かう頼もしさを感じました。再来年、三重中京大学短期大学部は閉校となります。この松阪から次世代の子どもを考える大学がなくなることの重要性を今さらながら感じました。

理事長 大門公子



子どもは、あそびの中から学び発達していきます。スキンシップも愛情が育つ大切なこと。ここでは、わらべうたに合わせたあそびを紹介します。今回は、子どもの大好きな“こちょこちょ”あそびです。

1 子どもの手のひらを人差し指で2回さわる

【いっぽんばし】

2 子どもの手のひらをくすぐる

3 手のひらを軽くたたく

いっぽんばし

4 手のひらを軽くつねる(つねるふりだけでも)

5 自分の指でチョキを作って、2本指で手のひらから肩に向かってのぼっていく

こ~ちょ こちょ
たたいて つねって
かいだん のぼって
こちょ こちょ こちょ

6 子どものからだの“くすぐったいところ”をくすぐる



「くすぐる前からくすぐった〜い!」



生きる

育つ

守られる

参加する

権利○けんり○権利 その2

松阪市にも子どもの権利条例を！

子ども会議『想いをことばに・・・』
第1回（8月22日）第2回（10月4日）を終えて

あなたが生まれるまで



マタニティ

おなかの中の私

宿った時から
父や母の声を聴いています

●母になる私

夫婦で家事を分担するのは当たり前？！とは簡単にいかない状況の中、妊娠中の妻にとって、それまでと同じように家事をこなすのは大変です。そんな時、夫と家事の分担ができますか？特につわりがひどく「家事をパスできたらなあ」と思いながらその気持ちを伝えられずに頑張っているお母さんはいませんか？妻であり母親である妊婦さんにとって、家事をパスできなかったとしても、夫のちょっとした声かけや、家族や周りの人の温かなまなざしと手助けがあったら、より安心できたり、幸せな気分になるものです。そんな母の幸福感はおなかの中の子どもにも伝わっているのではないのでしょうか。母として子どもとして、守られる権利を家族や社会が保障していきたいですね。

父として、母として
そして、おなかの中のこども、
それぞれの権利とは・・・

●父になる私

自分の身体の一部としてわが子を実感できる母親と違い、妻のおなかが大きくなっていくことや、そんなおなかを触ったり、おなかの子に声をかけたりすることで、父親になる喜びを感じる人が多いと思います。そんな夫が妊婦検診やパパママ教室に一緒に出かけたりして、おなかの子にかかわれる権利は、企業はもちろん、職場の仲間の理解も必要です。新しい命の誕生を妻と一緒に受け止め、父への道を歩み始めます。ただ、中には妻の妊娠中、ストレスなどから暴力を振るう夫もいます。そのことは妻の心と身体を傷つけるだけでなく、おなかの子の生きる権利も奪いかねません。そんな心の不安などを地域や社会で守り支えていきたいですね。



●中学1年生から高校3年生まで10人の子どもたちが参加

子ども会議の場を、子どもたちが安心して自分を表現できる場所にしよう、そんな場の提供が必要と考えていました。でもその「提供する」というところに大人の要らぬお世話が潜んでいました。大人がどんなに安心できる場と思っていても、そんなことは参加した子どもたちが決めること。学校でも、家庭でも、子どもたちは様子を見たり、いろんな形で試したりと手探りで自分の居場所、安心できる場所を探しています。この子ども会議の場も同じです。最初はなかなか自分を開きません。様子をみながら、大丈夫そうだなと思ったら少しずつ自分を出してきます。1回目の会議の終わりに一人の中学生の女の子から「私、ここ好き」という言葉が飛び出しました。彼女自身のアンテナが「OK！」のサインをだした瞬間です。私たち大人が「安心できるでしょ」と決めるものではないということですね。他の参加者も少しずつ自分の言葉で話し始めているように感じます。1回目の会議の時の緊張した空気は2回目では少しやわらいできたように思えます。子どもたちを信じる大人になれるのか。生きた条例作りにつなげるための第一歩を踏み出しました。

次号へつづく