



# たいよう

## 子育て通信

平成25年 NO. 131

春を感じられる季節になりました。年度の終わりになり、お子さんたちはずいぶん成長したことでしょう。みんなよく頑張りましたね。さあ次の新しいステージが待っています。温かい気持ちで子どもたちの成長を見守っていきましょう。

また、暖かい日は親子で春を見つけに出かけませんか。パパやママに手をつないでもらって、自然や家族とふれあうことは、子どもにとってうれしいことであり、大切なことです。ツンととがって冷たかった風が、丸く暖かい風に変わっているようすや、顔を出し始めたつくしなど、たくさん春が見つかるはずです。もしかしたら、春よりもっとステキなものが見つかるかも知れませんよ。

東加古川子育てプラザ

TEL 423-5517

加古川駅南子育てプラザ

TEL 454-4189

♪子育てをハッピーに♪



### ☆カラーブリージング☆

ある特定の色をイメージして呼吸すると、ヨガと同じように体の深い部分に影響を与えて、心身の不調を取り除き、心がリフレッシュされる。

#### 《ピンクを用いた方法を紹介します》

1. 花やスカーフなど、ピンク色のものを思い浮かべ、ピンクを強くイメージする
2. 自分が風船になったつもりでピンクの空気を深く吸い込む。足の裏からピンクの空気が入ってきて、体中に満たされていくイメージで吸い、息を止める
3. 特に体調の悪い部分に、ピンクの空気が満たされていくことを意識する
4. これを5分～10分間繰り返す

～～色の効果～～

『ピンク』…生理的機能を高め、若返りに役立つ

『緑』…森林浴のイメージで体内に取り込むと、身体的機能がスッキリする

『オレンジ』…精神不安定なときによい 『赤』…元気・やる気がないとき

『黄』…明るくなりたいときや、集中力がほしいとき ～神戸新聞より～

## ☆シニアボランティアフェスティバル開催☆

3月6日（水）加古川市民会館小ホールにて『シニアボランティアフェスティバル』を開催しました。日ごろの活動を発表する場を設け、それぞれの活動を広めたいと企画した今回のフェスティバルには、約400人が参加。両プラザで活動中のボランティアだけでなく、地域で活動されているみなさんも多数参加し、よりよい活動を続けるための知恵とパワーを出し合いました。

**第1部『パネルディスカッション』**では、「夜स्प」でもおなじみの神戸常盤大学の小崎恭弘准教授にコーディネーターをお願いし、子育てボランティアの活動や役割について意見交換をしました。「早く早くのママとは対照的に、子どもの要求をゆっくり、何度でも聞いてあげられるシニア世代の存在は、子どもたちにとって大切」と小崎先生。「シニアオープンルームに参加すると癒される」との声も多く、繰り返しをやさしく受け入れてくれる安心感が、心やすらぐひと時になっているようです。

**第2部**からは、**自主サークルの親子も参加**。「シニアオープンルームの活動を知るよい機会になった。ボランティアのみなさんがとても生き生きしていて、元気をもらった」と話す親子の言葉通り、ステージや、遊び・ゲームコーナーなど、サークルごとのカラーが出たブースはどれも楽しく活気があり、和気あいあいとしていました。

1部の終わりには、加古川市在住のピアニスト”八重尾雄太さん”によるコンサートを開催しました。じっくり聞き、学び合い、ステキな音色や、元気いっぱいの親子に癒される——そんなひとときに何かを感じ「自分たちのような年寄りにはもう必要ないなあと思っていたけど、こんな力でも必要なら、もうひと踏ん張りするで！」と、力強い、うれしい声を寄せてくれたボランティアさんもいました。

初の試みとなった今回のフェスティバルは、それぞれの活動内容を知り、新たな発見や学びがあったのはもちろん、ボランティアさん自身、活動への熱い思いを再確認できた良い機会になったようです。



# シニアボランティアフェスティバル ☆プログラム☆

盛りだくさんの  
内容でした！！



## 第1部

9:45～10:45

### ◇あいさつ

NPO法人子育てサポート☆きらりing

理事長 石堂 美紀代

### ◇パネルディスカッション

#### \*パネラー

①おひさまクラブ

藤井 とし子さん

②平岡ちびっこサロン

西浦 富士子さん

#### \*コーディネーター

神戸常盤大学准教授 小崎 恭弘先生

### ◇♪ピアノコンサート♪

加古川市在住の新進気鋭のピアニスト“八重尾 雄太さん”による  
ピアノ演奏。みんなで歌うコーナーもあります。

(♪早春賦 ふるさと 春が来た)



## 第2部

10:50～12:15

### 会議室2

お店屋さん  
ごっこ  
～ももこ～

### 会議室1

ままごと  
コーナー  
～おひさま  
クラブ～

おみやげ

### 小ホール

### ☆ステージ☆10:50～11:20

- ①てぶくろ人形とうたおう ～ぴよぴよ～  
♪10人のちっちゃなよい子♪
- ②ペープサート ～つつじ野夢ふうせん～  
「そらまめくんのベッド」
- ③体操「どうぶつたいそう」～スマイル～
- ④マラカス演奏 ～にこにこ～  
♪おもちゃのチャチャチャ♪

\*バルーンアート\*  
～たんぽぽさん～

\*ゲームコーナー\*  
・ゴルフ  
・ころころゲーム

## ☆子育てプラザ祭り☆



「まいど！おおきにプラザ商店」 in 東加古川子育てプラザ

【と き】4月28日(日)午前10時～11時30分

【内 容】お買い物ごっこ・福引・楽しいステージなど

申 問 4月12日午前9時から、東加古川子育てプラザ

(☎423-5517)へ

「プラザゆうえんちであそぼう！」 in 加古川駅南子育てプラザ

【と き】5月3日(祝)午前10時～11時30分

【内 容】海の冒険に出かけよう・ゲームコーナー・製作など

申 問 4月18日午前9時から、加古川駅南子育てプラザ

いずれのイベントとも

(☎454-4189)へ

【対 象】小学生未満の子どもと保護者

【定 員】100人(先着順) 【参加費】子ども1人につき500円

くわしくは“広報かこがわ4月号”また“各プラザのおたより”にて



## ☆きらりing編集室☆

### 【子育てサークルメンバーの募集が始まりました】

「ママ友だちがほしい」「子どもと楽しい時間を過ごしたい」というママ、サークル活動に参加して、子育て仲間を作りませんか。

活動内容は、サークルによってさまざまですが、工場見学や公園など野外に出かけたり、お父さんも誘ってバーベキューを楽しんだり、メンバーで意見を出し合い、楽しい企画を考えています。

サークルメンバーならではの、うれしい特典もいっぱいです。また、みんなで作上げていくことで『やりがい』を感じたり、共に支え合う『仲間』ができたり♪ママにとっても、子どもたちにとっても、よりよい環境で子育てができるはず。これを機に、親子で一歩踏み出してみませんか。

3月1日より新規募集が始まっています。くわしくは、ホームページまたは、各プラザの窓口にて。

