

# すこやか・なら

CONTENTS



- p. 2 **ねんりんピック2011 熊本が開催されました**
- p. 4 **仲間づくり広場 健やか交流塾 俳句教室**
- p. 5 **シルバー110番 アウトドアを楽しむ！！**
- p. 6 **すこやかだより 高齢者美術展開催／健やか交流塾が理事長表彰**
- p. 7 **情報ファイル イベント行事案内**
- p. 9 **すこやかだより ふれあい広場／子育て・孫育てセミナー開催**
- p. 10 **サークル広場 しらかし文庫**
- p. 11 **ひだまり日和 『どっしり見守ろう保育園・幼稚園児』**
- p. 12 **特集 多世代で楽しくすごす クリスマス&年末年始**



(財) ねんりんちよりのちや  
<http://www.nenrin.or.jp/nara/>

子どもから高齢者まであらゆる世代が支え合い健やかに生きる豊かな地域社会をめざして

# すこやか・なら

ふれあい

P.2

ねんりんピック2011熊本が開催されました

P.12

多世代で楽しくすごすクリスマス&年末年始

2011年  
冬号



洋画の部：「6月の朝」 藤本美之さん



手芸の部：「ひな祭り」 岡田 芳子さん



工芸の部：「春の恵み」 岡田 芳子さん



書道の部：  
「深林静・九日送別（予之妻）」  
奥田 幸作さん



日本画の部：「春のさだ」 高橋 美奈さん



写真の部：「夕暮り」 藤本 美之さん

第40回奈良県高齢者芸術祭各部門の最優秀賞受賞作品です（詳細はP.6）



(財) 健やか奈良支援財団

<http://www.neninrin.or.jp/nara/>

ふれあい  
ねんりんピック2011熊本



が開催されました



県立熊鷹女子の紹介を  
する上久良節子さん。



決勝トーナメント  
まで出場したテニスの  
全寿によるチーム。

県立熊鷹女子硬式野球部  
は85歳ゲートボールに参戦の  
北平夜内さん。



県立熊鷹女子の  
元気チーム、ゲート  
ボール選手。



太極拳では新設  
な会場で7人が後を合  
わせて石のしん漢式を  
披露しました。



平成 23 年 10 月 15 日(土)～18 日(火)の 4 日間、熊本県で選手・役員 9,333 人を含む約 55 万人が参加して、「第 24 回全国健康福祉祭くまもと大会」が開催されました。

この全国健康福祉祭は 60 歳以上の高齢者を中心とするスポーツ・文化交流大会や文化イベントなどの健康と福祉の祭典であり、「ねんりんピック」の愛称で親しまれています。

今大会には奈良県選手団(団長 健やか奈良支援財団高塚常務理事)として、卓球をはじめとした 18 種目 104 名の選手が日ごろの練習成果を発揮するため

参加。開会式当日は、熊本市立龍田小学校の児童 13 名により手作りの横断幕の贈呈がありました。入場行進はサッカー出場の旗手、坪内利夫さんを先頭に贈呈された横断幕をかかげながら、選手団と児童、そして全国から集まった高齢者とともに元気よく行われました。

開会式終了後、選手は競技種目別に県内各会場地に移動し、競技が開始されました。大会中はスポーツ交流大会のほかに、文化交流大会、美術展、地域文化伝承館での郷土芸能や舞踊などのステージ、音楽祭など様々な催しが行われました。

今回の大会では  
下記の3組が優勝という  
奈良県選手団始まって以来の  
快挙が成し遂げられました。



▲ 初秋の奈良選手団



▲ マラソンの  
高田舞子さん



▲ ブックエンドゴルフの中村選手さん



## 奈良県選手団主な成績一覧

マラソン	第1位	西川 悠子	70歳以上 5km 女子の部
マラソン	第3位	伊藤 洋二	70歳以上 10km 男子の部
ブルックエンド ゴルフ	第1位	中村 舞子	個人 女子の部
相撲	第1位	奈良県チーム 団体	矢川 明、吹田 雄三、大野 俊博
無道 剣道	第1位	奈良 若江	工芸の部
無道 剣道	第2位	本迫 史夫	写真の部
ゴルフ	第7位	河本 美三郎	70歳以上 Cブロック
卓球	第1位	奈良せんたくんチーム 団体 予選リーグ第1位グループ	相牛 舞久子、水津 謙治、西田 一穂、 相澤 昌、西村 舞千代、小塚 紀江
テニス	第1位	おせによしチーム 団体 予選リーグ第1位グループ	渡部 純博、陣山 賢一、文田 寛、 井村 泰久、藤野 とら子、北澤 舞子
テニス	第2位	奈良県名実 (男子の部)	文田 寛 (82歳)
囲碁	第1位	奈良 四郎	延齢対抗ブロック
太極拳	第1位	奈良県名実 (男子の部)	藤田 正典 (82歳)
リフト パルーボール	第1位	奈良県名実 (女子の部)	相村 悠子 (77歳)
ボウリング	第1位	奈良県名実 (男子の部)	森田 俊男 (84歳)
※	宇土市 4名	三井 邦子	宇土市市報発行日(昭和33年)と同じ 10月1日生まれ

今回、ねりんピックに初めて同行させていただきました。途中ハプニングもありましたが、選手のみなさんの温かい言葉に救われ、無事大会を終えることができました。

みなさん本当におつかれさまでした。

今回はこの経験を生かして、奈良県選手団がより良い成績をおさめられるようにサポートできたら...と思っています。

来年は東日本大震災で被害に遭った宮城・仙台大会ですが、順調に準備も進められています。奈良県でも種目別の予選大会が行われる予定です。全国の高齢者との交流、元気なパワーを感じたい方、少しおちょこちょいの私と仙台大会に行きましょう!!

宮城・仙台大会マスコット  
むすびお



▲ 10月25日(火) 優勝した3組が県選手団員とともに聖山奈良県選出選手を表彰しました。

仲間づくり  
広場

◆ 健やか交流塾俳句教室 ◆  
【気持ちは芭蕉】わくわく楽しい俳句づくり

俳句に興味があるものの、初心者で句会に参加するには敷居が高く、少しばかり勇気がいるようです。そんな方にも気軽に参加できる教室をご紹介します。開講から4年目の教室は、指導講師の上辻蒼人先生（俳人協会会員、奈良県俳句協会理事、当財団登録シニアリーダー）による30分間の講義もあって、俳句の基礎から深く学びながら、俳句を楽しむことができます。

講義後の句会は1人の選者が選句するのではなく、「互選方式」でなされます。前月からの宿題（1人5句の検句）の50句（参加者10名分）の中から自分が「いいな」と思った句を1人5句ずつ選句して発表します。選句することで、句を自分のものとして考え直し、厳正に言葉に向かえることができます。各々真剣な気持ちで選句に余念がなく、電子投票、歳時記を見る人、ペンを走らせる人で教室はピーンと張り詰めた雰囲気になりました。選句終了後、選句発表までのティータイムは、一転して教室が一気に賑やかで和気あいまいの雰囲気になりました。参加者各々の選句発表の後、先生から特選3句、入選句の発表と講評がされました。惜しくも選にもれた句についても、上辻先生のきめ細やかな説明が加わり、いい句に変わることに、一両大さくうなずき、先生の指導に大満足の様でした。「講義」、「互選方式」、「先生による細やかな説明」がこの「俳句教室」の大きな魅力のように思われました。



句会前の講義「俳句を支えるものは何?」(作り手の心構)を解説。



互選で一番多く選句された句をその人。



先生の講義は聞き流ししません。



ティータイム  
笑顔な顔が  
笑顔にかわる



この日の物会の特別  
ゲストさん、牧野さん、原清さん。



互選方式の選句 厳正に言葉に立ち向かう



教室開催

日時	毎月1回第1金曜日 9:30~12:00
場所	奈良県社会福祉総合センター4F 教養文化室
参加費	2,100円/3回 健やか交流塾入会金1,000円/年
お問い合わせ	健やか交流塾事務局 TEL 0744-29-0120 (毎週火曜休校)

教室生の俳句

近みちは青田の青の風が凜し  
上辻蒼人

暑吹して遠りが見えぬ庭の水に  
池田百合子

嘆き飲う秋のデリアの更紗さよ  
大塚早苗

風をり後連ひかける青田波  
岡本秀夫

あらし津波の叫び冬桜  
佐藤英子

石橋花や最後の登りど助まされ  
豊竹繁

彼岸花天じりのことさ番立つ  
栗住和代

土半で揃む素朴な花にちづつみ  
中井穂子

山嵐の巻れたる先の水の玉  
紫子

花遊々の西行庵は我等のみ  
東浦洋子

ひとときの村の華やき春味沙岸  
政田ひろみ

夕やみに拍車をかけて虫の声  
松原善子

驚切りに夢持枕れ癒しけり  
安田貞子

茶の花の供えし向こう母の笑み  
山下 聡

ひと休み見上げる樹より藤香る  
山下幸太郎



シルバー  
110番

高齢者総合相談センター  
TEL.0744-29-0110

高齢者無料職業紹介所 FAX.0744-29-0195  
〒634-0061 橿原市大久保町320-11 奈良県社会福祉総合センター4F

## 【中高年アウトドアに際しての注意】

最近では、単なる「ウォーキング」や「ハイキング」では物足りず、果敢に登山に挑戦する中高年の方もおられます。

しかし、山は、必ずしも安全ではないことを肝に銘じるべきです。道に迷ったり、転倒や滑落などの事故は、ベテランの方ですえ完全には防ぎられません。

急激な運動でひざや足首を痛める事故も少なくありません。

また、山の気候にも十分注意が必要です。これから真冬にかけてはみぞれや吹雪により体温が低下し、疲労のため動けなくなる低体温症に陥り凍死するケースもあります。

特に中高年の場合は、筋力・持久力・バランス感覚などは加齢とともに衰えます。若い頃にどんなに体を鍛えた人でも、60才を過ぎればその能力は最盛時の半分以下と自覚し、昔と同じ体力だと思ってははいけません。

山の登りではふだん階段も昇らない生活をしていると足が上がらず、すぐに足がガクガクになって歩けなくなり、膝を痛めやすく、下りで歩行不能となりますので注意しましょう。

まさかの時に備え、包帯や消毒薬、本人の常備薬も忘れず常に携帯するように心がけて下さい。



# アウトドアを楽しむ!!

歩くことが健康によく、大自然の中となれば「山」がいいということで、定年を迎えた男性や子育ての大任から解放された女性が元気に山に登るという「中高年アウトドアブーム」が目立っています。

中高年登山者には

- (1) 若い頃から登山を始め、今も現役で登り続けている人
- (2) 若い頃に登山を始めたものの途中で会社勤めが厳しくなるなどして山を離れた人
- (3) 子育てで山を離れた人
- (4) 中高年になって初めて登山を開始した人

のようにいくつかのパターンがあります。

## 【アウトドアブームの危険性】

しかし、このブームにも危険性があります。今年も県内で世界遺産に登録された大峰山系を中心に山岳遭難が目立っています。基本をまったく知らない人が、ただ、やみくもに山に登りたいとの気持ちから特に最近の「百名山ブーム」にも乗っかって、これを目指す中高年登山者が増えているようです。

そして、本人の登山知識不足から各種のトラブルを引き起こしているのです。

もっと怖いのは、ハイキングなのか山歩き、また「登山」なのか、この区別があいまいなことです。最低限の知識は必要であることを知ってほしいのです。

ひとりで悩まず、  
お気軽にご相談ください!!

相談は無料で  
秘密は厳守されます。



区分	相談日	時間
一般相談	月曜日～金曜日	9:00 ～17:00
日常生活の悩みなど	月曜日～金曜日	9:00 ～17:00
法律相談 (弁護士)	1月10日、17日、24日 2月7日、14日、28日 3月6日、13日、27日	13:00 ～16:00
就労相談	月曜日～金曜日	9:00 ～17:00
高齢者関係の図書・ビデオの閲覧、貸出	月曜日～金曜日	9:00 ～17:00

## 第40回 奈良県高齢者美術展が開催！



第40回奈良県高齢者美術展が8月26日～31日まで開催され、日本画・洋画・書・工芸・手芸・写真の6部門で総数255点の力作が展示されました。

最優秀賞は、男性：大塚賢治さん(92歳)、女性：鎌谷みさをさん(99歳)。

大塚さんは「産に絆りながらになっていたお孫子を見て感激し、自分の歳に思いを重ねた句です。書道は生きがいです。」と、はつらつと話されていました。

最優秀賞(西紙に書画していません)は平成24年10月13日～16日に開催されます第25回全国健康福祉祭会場・仙台大会に出展されます。



最優秀賞・最優秀の賞(男性)  
大塚賢治さん



### 【日本画】

最優秀賞 杉杉 寿美  
金賞 今野 裕弘  
銀賞 岸田 和子  
銅賞 山本 康彦  
佳作 船田 純三/志田 則子

### 【洋画】

最優秀賞 深野 順之  
金賞 山本 万恵  
銀賞 土塚 雄  
銅賞 大川 幸子/加藤 昌男  
佳作 岡本 鈴枝/田村 寿和子/  
賞賛 良夫/上田 孝文

### 【書】

最優秀賞 美田 多作  
金賞 安井 美穂子  
銀賞 戸枝 悦  
銅賞 野村 博次(博墨)/島田 英子  
佳作 支那 孝子/豊田 善子/平本 美代子/  
相田 和夫

最優秀の賞 大塚 賢次(92歳)/鎌谷 みさを(99歳)

### 【工芸】

最優秀賞 森澤 洋子  
金賞 森田 幸一  
銀賞 菊川 孝  
銅賞 福屋 健作  
佳作 高木 久子/西清 明子/辻本 長高

### 【手芸】

最優秀賞 高田 秀子  
金賞 石塚 和子  
銀賞 松本 善代  
銅賞 山口 豊子  
佳作 藪 イキ/清水 匠夫

### 【写真】

最優秀賞 徳川 典生男  
金賞 赤生 石一  
銀賞 中瀬 知世  
銅賞 須原 正尚  
佳作 中井 一貴/西本 浩康/  
栗野 隆弘

取材中!

## 第21回 長寿と健康の祭典において健やか交流塾が

### 当財団理事長表彰を受賞されました!



多年にわたり高齢者の生きがいと健康づくりを推進し、活力ある長寿社会の実現に寄与した団体に送られる健やか奈良支団理事長表彰が9月15日(木) 県庁第一会議室において代表の杉原弘祥氏に贈られました。

健やか交流塾は平成18年に財団が主催した「地域活動コーディネーター養成講座」の修了生が中心になり、「シニア自身による、シニアの多様なニーズに対応する活動」を展開し、会員数約560人、年間約100イベントを企画・開催しています。

(健やか交流塾のイベント情報はp.7をご覧ください。)

## 「シニア軽スポーツ普及員養成講座」

### 平成24年1月開講!

軽スポーツを楽しみながらルールや指導方法を学びます。

この機会にぜひ軽スポーツを始めませんか?



お問い合わせ  
申込み

- 日時：平成24年1月18日・25日、2月1日・8日(各水曜日) 各日10:00～15:00
- 場所：県立橿原公苑第一体育館(橿原市牧野町)
- 対象：県内在住で地域活動に関心がある、おおむね50歳以上で全日程受講できる方。100人(抽選)。
- 種目：ラダーゲッター、シャフルボード、クロリティー、スカイクロスの4種目。
- お申込み：往復ハガキで住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、「シニア軽スポーツ講座」と明記し下記へお申込みください。平成23年12月22日消印有効

(財)健やか奈良支団 〒634-0061 橿原市大久保町320-11 TEL: 0744-29-0120 FAX: 0744-29-0121

	イベント行事の内容	連絡先(備考)
<b>1月</b>		
6日 金	健やか交流塾(ハガチ輪・俳句づくり 全3回) サークル(歌詠集発刊クラブ 毎月全曜日)	健やか交流塾(p.8参照) 代表 岡野(☎0745-22-7754)
10日 火	高齢者無料法律相談(弁護士) 要予約(月3回、他に1/17, 1/24) 55歳会ハイキング(鳥見山から外灘山・中級) ふれあい広場(イオンモール藤原 他に2/14)	高齢者無料相談センター(p.5参照) 代表 田宮(☎0742-47-8633) 財団(p.9参照)
	サークル(歴史文学から日本史を学ぶ 毎月第1・3火曜日) サークル(歌詠集発刊 第2・4火曜日)	財団(☎0744-29-0120) 代表 土井(☎0744-25-0398)
	健やか交流塾(氷彫彫/京袋 全6回) 安福町ペンタゴンクラブ(専業主婦会)	健やか交流塾(p.8参照) 代表 藤(☎0743-57-1133) p.5広告参照
11日 水	行政書士による相続・遺言書立支援相談会(無料 月2回、他に1/25) 行政書士による相続・遺言書立支援相談会(無料 月2回、他に1/25)	p.5広告参照
12日 木	健やか交流塾(体験講座/フラダンス 全6回、日清生活大人のマナー/介護/健康サロン 全3回)	健やか交流塾(p.8参照)
13日 金	健やか交流塾(リフレワークス 全6回)	健やか交流塾(p.8参照)
15日 日	奈良県歩け歩け協会(石湯水八幡宮と男山周辺歴史散策)	代表 藤田(☎0742-35-3238)
16日 月	健やか交流塾(フアブリックステーション 全3回、西条・健康講座 全6回) サークル(白蓮会 毎月第1・3木曜日)	健やか交流塾(p.8参照) 代表 杉村(☎0744-27-0460)
17日 火	サークル(スポーツ教室 毎月第1・3火曜日)	代表 藤田(☎0745-65-1023)
18日 水	健やか交流塾(古代の歴史から学ぶ 全3回)	健やか交流塾(p.8参照)
19日 木	シニア新スポーツ普及員養成講座③ サークル(子育て支援サークルこれからはちゃん 毎月第3木曜日)	財団(p.6参照) 財団(☎0744-29-0120)
20日 金	健やか交流塾(「動物の知恵」をばいめよう)	健やか交流塾(p.8参照)
20日 金	健やか交流塾(毎日新聞奈良支社編集長6名で書いていただきます)	健やか交流塾(p.8参照)
21日 土	第11回心の相談クリニック(親代の子どもと療養の問題—その対処法は—) こども学習会(子育て支援) サタデークラブ(大人のしゃべり場は気持ちの楽所トレーニング 毎月第3土曜日)	大塚博康女子大学カウンセリングセンター(☎0745-71-3150) 子育て支援センターまごころ(☎p.8参照) サタデークラブ(p.8参照)
23日 月	サークル(社交ダンス 毎月第2・4月曜日)	代表 栗(☎0744-27-1097)
25日 水	シニア新スポーツ普及員養成講座④	財団(p.6参照)
27日 金	サークル(日英のマナーを学ぶ会 毎月第4金曜日)	代表 阪本(TEL0744-23-5921)
<b>2月</b>		
1日 水	シニア新スポーツ普及員養成講座⑤	財団(p.6参照)
7日 火	高齢者無料法律相談(弁護士) 要予約(月3回、他に2/14, 2/28) シニア新スポーツ普及員養成講座⑥	高齢者無料相談センター(p.5参照) 財団(p.6参照)
8日 水	行政書士による相続・遺言書立支援相談会(無料 月2回、他に2/22)	p.5広告参照
10日 金	健やか交流塾(動物の知恵 全2回)	健やか交流塾(p.8参照)
12日 日	奈良県歩け歩け協会(藤原市内ウォーク)	代表 藤田(☎0742-35-3238)
14日 火	55歳会ハイキング(滝原の道から萬門山・中級)	代表 田宮(☎0742-47-8633)
17日 金	健やか交流塾(酒類めぐりシリーズ第3回 全3回)	健やか交流塾(p.8参照)
20日 月	健やか交流塾(正しい寝方講習会) 全4回	健やか交流塾(p.8参照)
21日 火	健やか交流塾(古の京都を歩く 全2回)	健やか交流塾(p.8参照)
28日 火	健やか交流塾(大河ドラマ・江、ゆかりの地を訪ねるシリーズ)	健やか交流塾(p.8参照)
<b>3月</b>		
2日 金	健やか交流塾(正しい寝方講習会) 全4回	健やか交流塾(p.8参照)
6日 火	高齢者無料法律相談(弁護士) 要予約(月3回、他に3/13, 3/27)	高齢者無料相談センター(p.5参照)
10日 土	2012まはるけ伊勢舞会	まはるけ伊勢舞会実行委員会(p.8参照)
11日 日	健やかシニア活動文化祭	財団(下記参照)
14日 水	行政書士による相続・遺言書立支援相談会(無料 月2回、他に3/20)	p.5広告参照
15日 木	健やか交流塾(学業塾型)シリーズ12)	健やか交流塾(p.8参照)
22日 水	平成23年まはるけシニアリーダーカレッジ卒了式	財団(☎0744-29-0120)
25日 日	奈良県歩け歩け協会(総合ウォーク)	代表 藤田(☎0742-35-3238)
26日 月	健やか交流塾(人・歴史の物語を紡いでシリーズ12)	健やか交流塾(p.8参照)
27日 火	55歳会ハイキング(三輪山・鳥見山・新藤山・中級)	代表 田宮(☎0742-47-8633)
28日 水	健やか交流塾(奈良太子寺の2・3・4回俳句づくり)	代表 岡野(☎0745-22-7754)

※1 サークルに関しては日程変更になる場合がありますので、各代表または財団にお問い合わせください。  
※2 健やか交流塾のイベント詳細はp.8の健やか交流塾行事案内までお問い合わせください。

## ★健やかシニア活動文化祭

シニアによるシニアのための文化イベントを開催します。  
舞台の発表・展示などの開催を予定しておりますので、高齢者の元気な  
活動を是非ご覧ください。

日時：平成24年3月11日 10:00～15:00

場所：奈良県社会福祉総合センター 6階 大ホール/4階 教養文化室  
(藤原市大友町320-11)

お問い合わせ：8線健やか奈良支団財団



古く奈良曲に香を告げる

## 2012まほろば円舞会

～笑顔・絆・感動は心の扉を開く～

平成24年3月10日(土)

開演 12:30 開演 13:00～17:00  
午後100名会席 大ホール平土舞大ステージ

【後援】奈良文化財研究所(奈良国立博物館)



【1部】平城京の盛やかな宮廷舞踏会、西洋の舞と融合させたい大で素晴らしい舞踊を再現します。

【2部】Shall We ダンサーと一緒に競技ダンスや色々なジャンルのダンスを披露します。

●観覧入場券・全席：500円

※1部席は指定席になります。500席で申し込み順です。

1部席が高座の場合は、2-3部席になります。

観覧席の申込みは【お問い合わせ】まほろば円舞会実行委員会まで

●お問い合わせ まほろば円舞会実行委員会 上原(かづよ)

TEL. 0s0-8022-3585

E-mail: mahoroba-dance@kcn.jp



サタデークラブ

## 大人のしゃべり場は究極の頭脳トレーニング

笑顔  
絆  
感動  
自由

世の中のことや日頃感じることや疑問に思うことなどを時には熱く時にはクールに話し合いませんか。人との触れ合いの中から「生き生きと生きる力」が高いてきますよ。

●場所 岡崎寺商店街・奈良県女性センター

●日時 毎月第3土曜 10:00～12:00

●お問い合わせ TEL. 0742-27-3474 (定立)

E-mail: k-adachi@m4.kcn.ne.jp



## 大宮健康づくりセンター ミズノウエルネス大宮

トレーニングジム、スタジオ、プールでしっかり運動!

・トレーニングジム—30台以上のマシンを常備。持久力、筋力アップに最適!

・スタジオ—エアロビクス、ヨガ、ストレッチなど週30本以上のプログラム実施中!

・プール—色黒 スイミング教室、水中歩行、

アクアビクス、子供スイミング教室

など実施中!



担当レナーナ制(健康利用入会者で初心者の方も安心して始めていただけます!)

お問い合わせ、ご見学お待ちしております!

●お問い合わせ ミズノウエルネス大宮

奈良県大宮町大宮町北針89-1 TEL:0746-34-5501 (毎週火曜日休館)

※この施設は、大宮町から指定管理業者の指定を受けた、ミズノスポーツサービスが運営しています。



グループホーム

## 「フレンド王寺・郡山」オープン!!

入居者  
スタッフ  
無料

北和地区で20年の経験と実績を持つウェルグループが、奈良市・生駒市・大和郡山山市に続き、北葛城郡王寺町元町にグループホーム「フレンド王寺」を平成23年11月にオープンいたしました。



只今、ご入居のお申し込みを随時受付中です。

グループホーム「フレンド郡山」、小規模多機能型居宅介護施設「フレンド泉郷(天理)」、「フレンド泉郷(宇智町)」(12/1オープン予定)のご利用ご希望の方もご連絡お待ちしております。ホームのご見学もして頂けます。お気軽にお問い合わせください。

●ご相談・お申込み・問い合わせ (下記広告参照)

ウェルコンサル株式会社

TEL. 0120-500-568 FAX. 0743-55-0120

URL. <http://www.wellconsult.co.jp>

## 子育て支援センター まつぼっくり

### 「こども学講座」

対象：子ども子育てに関心のある方

- 日時 1月21日(土) 14:00～15:30 [子育て支援]
- 場所 奈良大学理学部キャンパス18号館(奈良市学園南3-1-3)
- 定員 50名(先着順)
- 参加費 無料



●お申込み・問い合わせ

奈良大学現代生活学部 子育て支援センターまつぼっくり

FAX: 0742-41-4662

E-Mail: [child@tezukayama-u.ac.jp](mailto:child@tezukayama-u.ac.jp)

<http://www.tezukayama-u.ac.jp/>

## 健やか交流塾会員募集

シニアの健康・生きがいづくり、交流を目標にイベントや講座を企画する地域活動グループです。

本誌p.7のイベント詳細や会員登録希望などは下記までご連絡ください。

財健やか奈良支援財団付 健やか交流塾事務局

〒634-0061 橿原市大久保町320-11

TEL: 0744-29-0120 FAX: 0744-29-0121

(事務局の在勤は、毎週火・金曜 13:00～17:00まで)

親子で楽しむ！ みんなで楽しむ！  
子育てふれあい広場開催中！！前申込み  
不要参加  
無料

## ☆ ふれあい広場って？

安全で安心できるスペースで、乳幼児が楽しめる遊びを  
祖父母世代の子育て支援者とともに楽しみます。また、  
子育てに関する情報提供もおこなっています。

## ★ どんなことをしているの？

親子と一緒に楽しむことのできる遊びや読み聞かせ  
などを、祖父母世代の子育て支援者と楽しんだり、自由に  
話しながら折り紙などを教えてもらったりします。

## ☆ いつやっているの？

平成23年12月～平成24年2月の第2火曜日  
10:00～12:00  
(平成23年12月13日/平成24年1月10日、2月14日)

## ★ どこで？

イオンモール橿原2階 トレインパーク  
(橿原市御川町7丁目20-1)

## ☆ だれでも行っていいの？

概ね0～3歳の子どもとその保護者  
(子どものみのお入りはできません)

## ★ 主催

・イオンモール橿原  
・財健やか奈良支援財団  
奈良県子育て家庭サポートセンター



## いまどきの子育て・孫育て理解セミナー

(まほろばシニアリーダーカレッジ公開講座)の開催について

9月20日(火)・9月22日(木) 開催予定の標記セミナーは、台風15号の接近による  
警報発令のため、延期させていただきましたが、改めて下記のとおり開催しますので、  
ご案内申し上げます。

参加申込をいただいていた方々にはご期待に添えず、申しわけございませんでした。

改めてご参加をお願いいたしますとともに、前回ご都合の合わなかった方も、今回のセミナーでは追加申込を受け付けてお  
りますので、ぜひご参加ください。

## 開催日時・場所 (隔日同内容)

平成23年12月20日(火) 10:00～15:00  
奈良県社会福祉総合センター 4階教養文化室  
平成23年12月22日(木) 10:00～15:00  
奈良県文化会館 地下1階多目的室

- ◎ 祖父母世代の方  
◎ 子育ての今と昔の違い・親世代との関係のポイント・地域の子どもたちとの関わり方について  
◎ 女性ライフサイクル研究所 津村 薫氏

★所定の申込用紙にて郵送またはFAXで、子育て家庭サポートセンターへお申込みください。

(申込用紙はホームページよりダウンロードできます。また、申込用紙をFAX希望  
される方は、子育て家庭サポートセンターまでご連絡ください)

奈良県子育て家庭サポートセンター

検索

## お問い合わせ

財健やか奈良支援財団 奈良県子育て家庭サポートセンター

〒634-0061 橿原市大久保町320-11 県社会福祉総合センター4階

TEL: 0744-29-0120 FAX: 0744-29-0121 E-mail: info@kodomo.pref.nara.jp

サークル  
広場

# しらかし文庫



■結成：1982年 ■代表：発樹 慶子(そのへ けいこ) ■活動場所：白樺地区公民館2階 図書室  
■問い合わせ先：〒834-0061 奈良県橿原市白樺町2丁目19-17 TEL/FAX 0744-27-8098  
■ホームページ：<http://www.geocities.jp/kei3baobabu/office8.htm>

## ●本とふれあえる場所をつくりたい

大人になって心に残っている絵本はありますか？今回は橿原市白樺町で活動しているサークル「しらかし文庫」をご紹介します。代表の発樹さんは、文庫結成前は児童ととともに公園で読み聞かせなどをしておられました。その活動をしていく中で「本屋に売っているのは『売れる本』が多い子どもたちに『良い本』を伝えたい」と思うようになったそうです。さらに、当時は白樺町から図書館が遠かったため、「身近に本とふれあえる場所をつくりたい」という思いが重なり、しらかし文庫を結成されました。

「身近なところで子どもたちに良い本」をコンセプトに、結成当初は白樺町内にあるAコープで活動がされていたが、現在は白樺地区公民館図書室で本の貸し出し作業や、読み聞かせなどの活動をしておられます。活動日時は毎週水曜日 14:30～16:30で、15:30～16:00におはなし会をされており、学校が休みの日はしらかし文庫も休みです。また、年間行事として、毎年7月には絵本に出かける料理を子どもたちと作るイベントや、12月にはクリスマス会をされています。取材に訪れた日のおはなし会では、読み聞かせとエプロンシアターをされていました。おはなし会は座って聴くものかと思っていたのですが、しらかし文庫のおはなし会では、子どもたちが歌ったり踊ったりしてとても楽しそうに参加しており、それを見守るお母さんたちの笑顔が印象的でした。



## ●良い本を子どもたちへ伝えたい

発樹さんが考える「良い本」とはどのような本なのでしょう？「美のある言葉が美しい絵が描かれている本。絵と文章がお互いに巧みに響き、作用しあっている本が良い本だと思います。そういう本は、子どもたちが成長しても心に残っていくと思うんです。私たちは、子どもの体の栄養には日々気を付けるけれど、心への栄養の事は、深く考えずいます。良い本には心の栄養源がたくさんあるんですよ。また『読み聞かせ』は、言葉を口から出すことで言葉が動き出し、想像が膨らみやすくなるのでとても良いですよ」

昔は中学生も来ていたそうですが、年々低年齢化しており、今は小学校3年生くらいまでの子どもたちが多いそうです。そんな中、より多くの子どもの心に残る世界を伝えるため、発樹さんは個人でも活動しておられます。絵本の世界を子どもたちに伝え、心の栄養を満ちた笑顔の子どもたちを目指した、しらかし文庫の活動が続いていくことを期待しています。



発樹さんの  
選ぶ

## おすすめ絵本

びよーん



びよーん

まつおか たつみ/作・絵  
ポプラ社

ページをめくるたびに、いろいろな生き物がはねます。  
「びよーん」と  
読んでもめると、子どもたちも一緒に  
はなしてはねます。  
「びよーん」



おおきなかぶ

トリストイ/訳  
ニールム・クーパー/監  
中井 貴博/訳 プロダクション

みんながよく知っている「おおきなかぶ」のおはなしです。よく知っているお話をとことと違うのです。うしろ、こころんぷく、二匹の黒熊、などなど、前にも読めておくととても楽しいですよ。



びっくり まつぼっくり

多田 基孝/文  
瀬川 洋方/絵 海鳥社

まつぼっくりの不思議。  
雨にぬれると小さくしてよんばい、  
そして、乾くと、あつち、あつち！  
不思議。



まるまるまるのぼん

エスフェン/作  
野田 泰太郎/絵 ポプラ社

「これは、よむ人では、ありません。  
まる で、いきるよふら  
まる ちがつて、あやふ  
まる ちがつて、あやふ  
まる ちがつて、あやふ  
よふ(作) ぼん(作)」  
とポプラ社ホームページで紹介されています。読んでくれる大人も、読んでもらっている子どもも楽しいこれは、絶対に人に読んでほしい一冊に違いないですよ。

お父さん・  
お母さんに

## おすすめ絵本



たいせつな あなたへ ～あなたに うまれるまでの こと～

ヤマト・ポロシェリフ/著 舟-なり子/訳 講談社

あなたが生まれるまで、あなたに会えるまで、とうとうお母さんお父さんとならぶのしみにしていたか、あなたが生まれて来てくれたことが、どんなに嬉しかったか……この気持ち、いつまでも忘れずにいたいですね。この気持ち、大きくなった子どもに伝えたいですね。

# ひだまり日和



## 「どっしり見守ろう 保育園・幼稚園児」



入園式から早8ヶ月。保育園、幼稚園は社会に出て行くための準備をするところでもあります。しんどいこと、辛いことはひとつずつクリアしていった親子で喜びを分かち合いたいものです。一方子どもだけでなく親も様々な辛抱のしどころです。トラブルをさけて通るのではなく、何があっても抱っこして励ましてあげられる小さい頃にいるような経験をして、トラブルは成長のチャンス!とプラスにしていけるといいですね。

### ほっぶ

4歳



周囲の友だち

の行動を真似し、心の動きも共有していけるようになります。お友達のおもちゃを使いたい時、「貸してねって言いなさい」と教えるよりも勝手に取りあげて相手に怒らせて、けんかになって、という経験もさせてあげてください。泣いたり怒ったりしたら「困ったね。どうしようか。」とその後どうしたらいいか、本人に考えさせます。「ママが教えてあげたとおりやったらできたでしょ?」はママの成功で本人の成功ではありません。周囲がアドバイスするよりも諦めがかって自分で考えるほうが成功も失敗も自分で味わえます。

### すてっぶ

5歳

遊びたいうら

やましい!自分もこれをしたいたなどと積極的にお友だちと離れようとする。自分の思いを相手にぶつけるので当然けんかも進めるのがこの頃。元気に走り回るタイプの子や、冷静に大人しく1人遊びが好きな子、いろいろいます。その子の個性を活かすことが成長ですので、違うタイプの子にならせようと無理強いせず、見守ってあげましょう。たとえ意気がない気持があってもグッと飲み込み子どもの気持に寄り添って、何がしたいかゆっくり聞いてあげるとよいですね。でも危険なことなどダメなことはダメと譲れない態度も大切です。

### じゃんぶ

6歳

「相手は子ども」と見くびらず

大人が真剣に子どもを信頼する。人間とは信頼されると約束しようとするものです。小さい子どもでも同じでそれは感じています。それが集団生活の中で、自分の要求をコントロールし、協調する力になります。自分たちでルールを決め、守れるようになり、相手の気持も理解できるようになってきます。ハフハフドキドキですが、「信頼」した以上は任せる。親の辛抱が必要です。



年代別にまとめましたが必ずしもこのとおりにばかりいくとは取りません。誰もが自分の発達タイミングで人間関係を築いていきます。子どもも外で格好をつけてがんばってきます。でも大人が思うより自分の心も自分たちで磨かれます。しんどかったよーと言う話を聞いた親の方が興味が落ち込むのに、子どもは話を聞いてもらうことで案外ゆるく立ち直っていたりして。そうやって子どもは辛い中でも自立感を強めずに立ち向かう力を持ちます。子どもたちの力強さを信頼し受け止めながら、親も落ち込んだり浮かれたり、自分の豊富な気持も受け止めていけるといいですね。親だからこそ一緒に悩んで子どもの成長を直に感じられる時です。どっしり構えて(いるように子どもに見せて)日々成長著しい我が子とこの一瞬を大切に積み重ねていくことこそ子育ての喜びではないでしょうか。



## 第5回 歳末たすけあい

## 新作カレンダーチャリティバザー展 開催のご案内

12月1日から歳末たすけあい運動が実施されますが、奈良県共同連合会では、この運動の一環として、企業・法人等から社会貢献として自社のカレンダーを寄付して頂き、地域住民の皆様の共同募金への関心をより深めていただくことを目的に、今年度も「第5回歳末たすけあい新作カレンダーチャリティバザー展」を県内5ヵ所で開催します。ぜひともふるってご参加くださいますようお願い申し上げます。

### 開催日時・会場

- 平成23年12月15日(木)・16日(金) イオン備前ショッピングセンター2階 平交コート
- 平成23年12月19日(月)・20日(火) イオンモール大和郡山1階 南小路コート
- 平成23年12月21日(水)・22日(木) イオンモール橿原1階 スターライトコート
- 平成23年12月26日(月)・27日(火) 奈良県社会福祉総合センター1階 展示室
- 平成24年1月5日(木)～9日(月) 奈良県立図書館2階 コピー

各会場 午前10:00～午後5:00まで開催



じいじ・ばあばの家へ  
お泊まり



多世代で

# クリスマス

年末年始には、世例の博覧ラッシュがテレビで報道されるように、年末年始やクリスマスなどイベントの多いこの時期は、親世代と祖父母世代家族の交流が一番多くなる時期ですね。泊付きの訪問も多く、普段よりコミュニケーションの機会が多くなり、ささいなことでトラブルがおきることもしばしば…。

今回の特集では、多世代で楽しく過ごすために役立つ情報を紹介します。

もちろん、いろいろな考え方の人がいますので、これから紹介することが全ての人にあてはまるわけではないですが、貴重な時間を一緒に過ごす機会を少しでも気持ちよくさせるポイントとして参考にしてください。



## どっちの実家に先に帰る？ 何泊する？



パパ・ママへ

それぞれが住んでいる場所や都合もあるので、「こうしなければならぬ」という考えはありませんが、一方的に決めず、必ず夫婦でどうするか決めるようにすることが大切です。もしも、都合でどちらかだけに帰る場合、□には出さなくても一緒にすごせなかった自分の親のことを考えているかもしれません。その思いを察して慰めることで、夫婦の距離もより近づくことになるでしょう。



じいじ・ばあばへ

若い夫婦がまとまった休みがとれるのは、お盆や年末年始のみという家庭が多いと思います。そんな中で博覧は、彼れでいたり、家のことが十分にできないまま帰ってきてくれているかもしれません。「全然帰ってきてくれない」「強に）おばあちゃんのお志れたんじゃない？」などと否定的な言葉をかければ、ますます足が遠のいてしまうこともあります。あまり会えずに寂しい気持ちもあると思いますが、帰ってきてくれたパパやママに「彼れでいるのに帰ってきてくれてうれしいわ」「一緒にすごせて楽しかった。ありがと」と感謝の言葉をかけてみてください。



## 孫と今と昔の遊びを 教えあいっこしてみよう！



お正月に孫と会うじいじ・ばあばも多いのではないのでしょうか。昔から伝わる駒回し・ペーゴマや雀い・かるたやたこあげなど…伝統的な遊びを孫に伝えるよい機会ですね。

また、孫から今、好きなおもちゃや遊びを聞くことも大切です。教えてもらって、一緒に遊べばお互いに楽しめますよ。

今の遊びと昔の遊びの共通点が発見できるかもしれませんね！



子育ての今と昔の違いやいさぎ子育てのポイント、多世代・祖父母世代が上手につながるヒントなどを掲載しています。子育てを希望される方は、子育て家庭サポートセンターへご連絡ください。（送料のみ負担）

★冊子の内容は下記URLから電子ブックで閲覧することもできます。

URL: <http://www.kodomo.pref.nara.jp/sc/>

子供子育て家庭サポートセンター

※ お問い合わせ先はp.9をご覧ください。

# 楽しくすごす



# & 年末年始



パパ・ママ・孫が  
遊びにくる!



## クリスマスや年末年始は ごちそうがいっぱい!! だけど…。



授乳中のママへ

ケーキやフライドチキン・おもちなどを食べる機会が多くなりますが、これらを食べすぎるとカロリーオーバーを招き、母乳分泌過多により乳漏れがもっとましつたりとトラブルにつながることもあります。食べすぎには十分注意しましょう!



じいじ・ばあばへ

帰ってくる子や孫たちにおいしい料理を食べさせてあげたいとたくさん料理を準備されることも多いのではないのでしょうか。「あれもこれももっと食べて」と思うあまり、つい口に入れてしまいがちですが、パパ・ママ・子どものペースで一緒に楽しく食事をさせてあげてください。がんばっても、普段と違うとどうしても食べられないこともあるので、強いてしまっても責めないでください。また、お菓子や果物などお孫さんに何かあげたい時は、「パパやママに「これあげてもいい?」と一言声をかけてみてください。普段は食べさせていないお菓子かもしれませんし、食物アレルギーがあれば、命にかかわることもあります。いつもどのお菓子や食べ物をよく食べているのが事前に聞いておいて、それを準備しておくといでしょう。

## 多世代みんなで 楽しくすごすために…

一緒にすごす時間が長くなると、様々な話題や会話のひと書にひっかかったり、ひと書多かたりすることもできます。

各々が不快な思いを抱かずにすごすため、自分の思いを率直に伝えることが重要です。けれど、分かっていても難しいこの伝え方…。「今の話を聞いて、私は大変悲しい(心配だ)」「また、「私はるだん子どもに○○しているのと同じようにしてもらえとありがたいのですが」と自分を主題にして、具体的に伝えることが大切です。どのような場合であれ、「誰かが一方的に決めない」ことです!

## それぞれの家へ行く時、心がけたいこと!



じいじ・ばあばへ

「生後6ヶ月頃までの赤ちゃんはママから免疫をもらっているから風邪をひかない」という話を聞いたことがある方も多いのでは? しかし、風邪のウイルスの種類はたくさんあり、ママがすべての免疫をもっているわけではありません。ママがもっていない免疫のウイルスがやってくるから、赤ちゃんもママから免疫をもらっていないので風邪をひいてしまいます。ですので、風邪をひいている時は訪問を控えましょう。また、年末年始など大型連休中は病院が休みのことが多い。小さい子は病状が早く進む場合もあります。年末年始の休日診療所などの診療日や時間の情報を確認しておくことが大切です。パパやママのペースでゆっくりお出かけしましょう。



パパへのお願い

陣の立場からは、ささいなことでも「やめてほしい」と異様に書いにくいことが多いのではないのでしょうか。特に、ふだん子育てに関わっていなかったり、また、関わっていても、子どものアレルギーや嗜好の事を知らなかったりすると、子どものことで妻と両親とのトラブルを招くことがあります。できる限り事前に夫婦で話をし、「妻の要望や思い」を自分たち夫婦の言葉として両親に伝えていただきたいものです。



パパ・ママへ

実家という気の緩みから自分だけ一人でかけてしまったり、酔っぱらって早い時間から書いたり…などパートナーを互いの養父・養母と長時間2人きりにするのはやめましょう。話が弾んで楽しい時間もある反面、長時間となると養父・養母にとっても互いに気疲れしてしまうこともあるのではないのでしょうか。また、自分の家族だけが知っている話題で盛りあがると、相手は放っておかれたような気持ちになります。その時は、きちんとその話題について説明してあげてくださいね。

## ワンポイント アドバイス!!

乳幼児がいる家では、訪問してきた方に、来てすぐに「手を洗ってください!」とはなかなか言いにくいもの。ママが言いにくい時は、ソッとおしぼりや手洗いをすすべてあげよう! 訪問する人は、「○○ちゃんのために手を洗ってくださいね」と手を洗いにいきましょう。

