



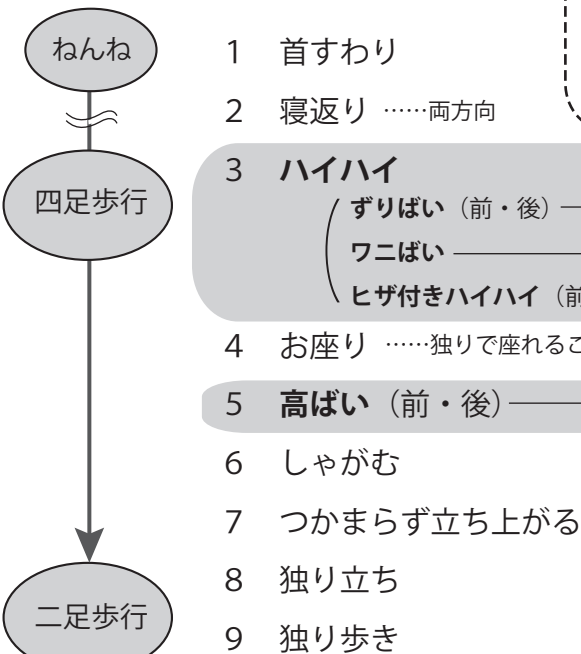
【報告】0歳児後半の赤ちゃんの発達講座 ハイハイがとっても大事！

乳幼児期は、手足を目一杯動かし、カラダと心の根っこ（土台）を作る時期です。なかでもハイハイをしっかりすることで、柔軟性と力強さを身につけられ、カラダの発達と同時に心の発達をうながすことができます。

赤ちゃんが生まれてから独り歩きを獲得していく過程をよく理解して、赤ちゃん時代を十分楽しみましょう！

昨年度末に NPO 法人日本幼児健康体育協会の池田意都子先生をお迎えしての講座の一部をご報告します。

乳幼児期の発達の順番



ハイハイの効果

二足歩行への準備運動（動きの離乳食）

カラダ

◎筋力アップ！（インナーマッスル）
→転んだときに自分を守るカラダに（首・胸・その他の筋力アップは小さいうちがミソ！）
→身体を中心の筋力（インナーマッスル）が育ち、将来の運動機能の基礎をつくります。

◎血圧アップ！
→立っても頭にきちんと血液が回るための血圧を獲得（徐々に姿勢を起こしていく必要有り）

ココロ・脳

◎心（意欲）を育てる
→心が動くとカラダが動く（目で見て、「あれが取りたい」「ほしい」と近づく。自分で動いて手に入れて、満足感を得てまた次へ）

◎脳を育てる
→両手をついてきちんとハイハイができることが脳の育ちに影響すると言われています。ハイハイの刺激で最も育つ前頭葉。社会性が育ち、思いやりのある子に。

気持ちが育ってハイハイになる

カラダとココロはつながっている！



人はもともと四足動物。二足歩行になって腸や背骨への負担、冷えなどがおこりゆがみやすくなってしまいました。ハイハイのポーズは大人にとってもゆがみ解消になるよ！骨格や内臓がリラックスします。家事では雑巾がけがサイコーです（笑）

神経系が育って足の指が動くようになる

ファミサポ便り



今年度の提供会員養成講習会が終了しました

H27 年度の養成講習会が開催され、9 日間の講習会が終了しました。今年は 15 名の新しい提供会員さんが誕生しました。小学生のお子さんをお持ちの方も多く、保育、栄養、遊び、心の発達などを学び、充実した時間となりました。最終日は、今ご活躍中の提供会員さんに実際の活動の様子をうかがいながらの交流タイムとなりました。話は尽きず、新しい活動への意欲的な姿がとても頼もしかったです。

「はじまりが半分」講習の中にこんな言葉がでてきました。物事をやってみようと思って一歩ふみだしたらもう半分成し遂げたも同然ということだそうです。大きな一歩をふみだした新会員さんとの活動を楽しみにしています。そんな一歩を踏み出した方、来年の講習は受けてみようかなという方、ぜひご一報いただければと思います。

参加された方の声

- ・細かく説明してもらえたので、お預かりに対して自信ができました。
- ・実際に子育て中なので参考になることがたくさんありました。
- ・もっとたくさんの人に聞いてほしいと思いました。夫にも!?
- ・有意義な時間で9日間があつという間でした。楽しかったです。

遊びの講座では折り紙で笛を作りました～♪



憲法を実感する授業、受けてみませんか？

今だから知りたい！ 自分と家族を守るために必要なこと
憲法ってなんだっけ？



12月6日(日) 14:00～16:00
(開場 13:30)

会場：東村山市スポーツセンター研修室
講師：菅間 正道氏
(自由の森学園 社会科教諭)
保育：1歳以上～要申し込み。500円
※赤ちゃんは抱っこで一緒に会場へどうぞ
中学生、高校生、大学生も大歓迎！

3.11 ここからプロジェクト主催

問い合わせ：050-3510-4587 (月～金 9:00～17:00)

雑記報

■11/3(祝)、HUGメンバーの交流会でさいたま市のヘルシーカフェのらにランチに行ってきた。主に地元の野菜を使ったヘルシーなメニューが売りで、お店では地域の人をつなぐ様々なイベントが企画されています。私達が行った時は、「子ども食堂」を地元の大学生と共に初めて行った直後でした。HUGでも空き家を借りて、食の提供や子ども達の居場所づくりがしたいという思いがつのついでです。市内でどこかによい物件情報等ありましたら、ぜひお知らせ下さい！■11/23(祝)、大谷稲荷神社の勤労感謝祭に「青空食堂」として参加させていただきました。メニューは天然酵母、国産小麦の手作り包子(パオズ)。晩秋の外で握ねて発酵させるという無謀な挑戦！おいしかったし面白かったけど、できあがり時間が読めず、お待たせしてしまっただけで、ごめんない。次の「青空食堂」は出動はいつかな？■今年の夏は安部法案が国会を通ってしまう危機感で、デモに出かけた人がHUGの中にも何人かいました。実際に学生たちが「自分の言葉でスピーチする姿に感動しました。シルズの女の子の「私はデモがやりたいわけじゃない。何気ない日常を守りたいだけだ」との言葉が印象的でした。私達大人は何をどう考え、行動したらいいのか問われている気がします。「NO!」だけではない何かを探す場を一緒に作っていきませんか。まずはこちら↓12/6(日)「憲法ってなんだっけ？」の授業に、ぜひご参加を！■あつという間に年末の子育て支援を考える時、地域作りも考えなくてはいけない時代を痛感しています。「政治に無関心な国民は、無能な政治家に支配される」とか。来年は選挙があります。「子どものために選挙へ行こう！」

トコトコ通信とは

地域のイベントのスケジュール、子育て施設の紹介などはもちろんですが、「こんなドジ、やったよ」「これは便利だよ」という、まさにリアルタイムなママ目線のコラム、アンケート、4コマまんがを、市内の普通のママ達が書いています。

育児見ている気がした笑えるエピソード、思わずウルツとする癒い体験などを「ころころの森」でやる印刷日に話しに来てくれると嬉しいです。

小さい子どもを育てるママ、パパに向けた東村山小情報・子育て情報を発信する月1発行のフリーペーパー(=¥0)です。公民館・図書館・児童館などにあります。



ぷくぷくダイアリー 「ころころおもちゃ箱あきつ」

老人施設「白十字あきつの里」で、月曜と木曜に開かれている出張ひろば「ころころおもちゃ箱あきつ」。

実はここにぷくぷくスタッフも「出張」しているんです。2人のスタッフのうち、1人はころころの森から、もう1人はぷくぷくから。ときどき「ころころの森なのにどうしてぷくぷくの人か？」と不思議に思われるママも。「ころころの森の運営には、ぷくぷくを運営しているHUGもかかわっているんですよ。だから1人ずつ」。なかには、遠路ぷくぷくまで遊びに来て下さる方もいて、とてもうれしくなっています。

開放感のある建物のせいか、すぐに慣れて遊ぶ子が多く、歩けるようになるとお年寄りの部屋まで遊びに行ったり、デイサービスの歌を聴きに行ったりと、施設全体が遊び場と化していますが、職員さんも温かく見守ってくださっています。お年寄りの皆さんは近くのいすに座って、赤ちゃんが遊ぶ様子を見ながらニコニコおしゃべり。その様子を私たちまでほっこりした気持ちになります。

ぷくぷくの近くにもお年寄りの施設があって、お散歩で前の道を通るときはいつも笑顔で子どもたちに手を振ってくれます。それにしても、お年寄りをみんな笑顔にしてしまう、子どものちからって、本当にすごいですね。



ころころの森出張ひろば
「ころころおもちゃ箱あきつ」
毎週月/木曜 10:00~15:00
白十字あきつの里
(秋津町 3-41-65)

のぐちちょう子育てひろば **ぷくぷく** 東村山山野口町2-4-36 TEL 393-4181
(東村山駅西口より徒歩13分、スーパーカネマンさん斜め向かい)

HUGメンバーによる 最近気になるこんな話題

田舎の家&実家 どうしてる!?

母と娘の“別荘”暮らし

グループホームにいる母と、月に何度か帰る場所が私の実家。泊まって掃除したり、ごはん作ったり……良く考えれば、別荘みたい!“別荘暮らし”で大変なのは、ゴミの始末。生ゴミはビニール袋を二重にして、東京に持ち帰り作戦を実施中。でも強敵は母。早朝、油断していると素早く外に出てどこかにゴミを持っていっちゃ。玄関が開く音がすると、寝ている二階から駆け下り母を追いかける。家事をして役に立ちたいのかと思うと、切ないケド。

電気を消し忘れ、ご近所さんが電話をくれたこともあるし、夏には、味噌汁の鍋をそのままにして帰ってしまい、数日後そのためだけに戻ったけ…。

あと困るのは、郵便物。書留など大切な書類ほど、不在だと丁寧に局に戻され、配達→不在→配達→不在の繰り返し。やっと行けた日には肝心の郵便物が行方不明!……気が狂いそうになったこともあった。

しかし、なんと言っても問題の核心は、今のやり方が母にとって本当に良いのかわからないこと。笑顔の母を連れて帰ると、毎回家に入るとすぐに不安そうな様子に変わり、全てのものをチェックし続ける(出前のメニューとか、バスの時刻表とか何でも)。それでも家で過ごす時間は大切なはずと信じてはいるものの、母の様子を見ると辛そうでもあり、わからなくなる。今の私の実家には、そんな時間が流れたり、止まったりしている。(か)

一件落着のオチは…

昨年末から今年にかけて、実家の両親が続けて亡くなりました。その数年前から2人も病院や介護施設に入り、実家は空家になっていたため、弟夫婦と何度か休日返上して3LDKのマンションにぎっしり溜め込まれた品々の片付けをしましたが、これがやってもやっても終わらない(汗)

猫が好きで絵から置物からなんでも猫のものを集めていた母のコレクションやら古い雑誌、レコード、着物から毛皮、貴金属やら価値の有りそうなものからガラクタまで……で、それがみごとに私たちが欲しくないものばかり(爆笑)

よくもまあ溜め込んだとしか言い様のない品々を、いちいち改める気力も時間も尽きて、途方に暮れました。結局、弟夫婦が見つめてきてくれた、まるごとおまかせの業者に依頼しました。ひとつひとつ全てチェックして、とにかく片付け、廃棄処分もしてくれる至れり尽せりのシステムで、もちろん高額。

明らかに価値のありそうな宝飾品は、事前に義妹がより分けて秋葉原の買取業者に行ってくれて、そこそこの金額で売れたのですが、後日、片付け業者からの請求書が届いてびっくり! 請求額と宝飾品を売った金額がぴったり同額……一同なぜかソクツとしました。(ま)

放置歴 20年。お墓も山もあるんです

田舎の空き家問題を放置し続けて、早20年!! 最近はおくに見に行きもしないため、中はどうなっていることやら……。水道・電気の基本料金と固定資産税は銀行口座から引き落とされ続け、チリ積です。家だけでなく、畑、山などもあり、墓にいたっては先祖代々数十墓あり。私達夫婦亡きあとは、誰も管理する人はいなくなりそう。家の周りの草刈りも、今は地元のシルバー人材さんに頼んでいます。

先日は、田舎の水道管理業者から電話がかかり、「水道メーターが上がっているから見に行ったら、外の水道から水がポタポタ出ていた」とのこと。ついでに元栓も調べておいてくれて……親切な業者さんありがとー。

いや~しかし、あの住まない家 & 諸々をこの先どうしたものか……売るにも貸すにも難あり過ぎ。トホホ。(た)

慎ましい両親の引っ越しに思う

私は三人姉妹の長女です。実家は5階で足腰の弱った両親は、この夏、昇降に心配のない住まいに引っ越ししました。引っ越しの手伝いをしながら、より小さい家になるべく節約しようとする2人の「この先何年生きるかわからないし、病気になるかもしれない。警戒なんてできない」の言葉が、現実的すぎて返答に困りました。

男の子がいたら不安じゃなかったかな。時代は変わっても男子の社会的な立場や跡取りの意味を改めて重く感じました。

今のところ引っ越しという大きな変化も乗り越えたように見える両親。断固、子どもには迷惑をかけまい!と元気いっぱいを装っている? 姿を、ドキドキしながら見守っています。(ゆ)

遠く離れた郷里に実家が2軒

実家では10年前に別の土地に家を新築したので、家が2軒あります。子どもはみんな関東にいて、両親2人が住んでいるのは新しい方だけ、空き家となった古い家にはコマコマと荷物があります。私自身の思い出は古い家にあるし、ものを捨てたがらない両親に処分を強く勧めるのは忍びないなあと思いつつ、弱ってきた両親を見ていると、このままではヤバイと思っています。

一方、夫の実家では昨年までお墓問題でバタバタしていました。夫の父は長男ではないのですが、息子がいて男の孫がいるのが義父だけなので(孫=我が息子!)、墓は義父が守ることになったとか。私自身は、墓を守るのは別にいいんだけど、超リベラルな父がそこはすんなり「それが道理」ってなったのがちょっとびっくりでした。(もみじ)