



家庭教育情報誌

能勢町子どもの未来応援センター

# ほっこり

令和7年10月  
第26号

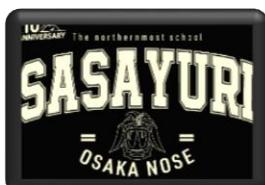
## みどり丘恒例！！「ちびっこ夏祭り」

暑い暑い夏。年長児が作った出店に、年中、年少、2歳児をご招待！遊戯室で「ちびっこ夏祭り」を開催しました。射的や金魚すくい、輪投げ等、ゲームがたくさん！飲食店にはたこ焼き、かき氷にチョコバナナ屋さんも開店。ねじりハチマキをつけた年長児は大忙でした。笑顔いっぱいのお祭りごっこ、楽しかったね。



## お楽しみ会！！

絵の具遊び、色水遊び、しゃぼん玉遊び等を日陰で楽しみました。屋台ごっこやフワフワマシーンなど、いつもとは違う遊びに大張り切りで向かう子どもたちでした。最終日の「エビカニクス音頭」は「もう1回！」とリクエストの声も上りました。



公式Instagramでは日々の様子を発信中！



能勢ささゆり学園では、給食を通じて子どもたちが正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎を育むことをめざしています。また、「楽しく・おいしく・みんなで食べる給食」の時間を通して、思いやりや感謝の心、そして豊かな人間関係を育むことも大切にしています。



### 6/23(月) 沖縄慰霊の日の献立

- トゥンジージューシー(沖縄風炊込みご飯)
- ゴーヤチャンプルー(ゴーヤの炒め物)
- もずくスープ

この日は、沖縄の文化や歴史に思いを寄せる特別な献立。9年生は、6月15日～17日に行われた沖縄への修学旅行を思い出しながら味わいました。食を通して、平和への願いや沖縄の風土に触れるひとときとなりました。



### 7/4(金) 地産地消の献立

- 麦入りご飯
  - かぼちゃコロッケ
  - きゅうりの酢のもの
  - 中華風スープ
- 食材のうち、「お米、きゅうり、たまねぎ」は能勢町で育てられたものです。地元の恵みに感謝しながら、子どもたちはおいしくいただきました。地域とのつながりを感じる給食は、食育の大切な一步です。



# 夏休み! 元気ひろば

暑い夏、能勢ささゆり学園で元気ひろばが開催され、出張プラネタリウムを楽しみました。他にも集団遊びをしたり、図書室などで自由に過ごしたり、3日間それぞれの良さがありました。



今年の夏も町内7か所で開設されました。令和6年度の夏休みから始まり1年が経ちましたが、利用者が前年度に比べ約4倍の延べ687人の利用となり、広がりを感じています！

この夏は、子ども食堂に協力いただいている施設に入居している利用者のお手伝いもあったり、おもちゃ作りが行われたりしました。今後ものせ子ども食堂を通して、地域の居場所やつながりができればと思います。

子ども食堂に関して、皆様のご意見をお聞かせください。アンケートにご協力ををお願いいたします。

アンケート



のせ子ども食堂HP



泣いたり笑ったり、今日も親子で一歩ずつ

## 子育て体験談 ~ひと昔前の子育てから、今の子育てへ~



私には、3人の子どもがいて、仕事をしながら子育てをしてきた。といっても、夫の母と一緒に住んでいるので、家事のほとんどをしてもらつた。義母は私のことを「嫁でなく、娘だ」と言ってくれた。その中の子育てでは、夫はもちろん義母や近所の同世代の方の協力でできていたと思う。近所の方に保育所のお迎えで上の子を一緒に連れて帰つてもらつた時には「お世話になりました」、仕事から帰つた時には義母に「いつもありがとうございます」と、誰かに助けられていたと思う。いつもバタバタの母なので、休日や長期休暇の時は、義母も一緒に家族で出かけ、思い出作りもしました。

思えば、それぞれの時期に子育てのポイントとして心に残る言葉を聞いた。子どもが3~4年生の時には「子どもは親のものでなく、一人の人間として対等に接していく。」、5~6年生の時には「子どもは忙しい方がいい。いろんなことを経験させる。」また、法事の時には「子どもが増えると、2人の子どもが愛情を半分ずつ分け合うのではなく親の愛情の方が2倍になる。」、仕事で出会つた方には「子どもは良くも悪くも、育てたように育つ。」など、常に「なるほど～」と感じていた。

私の子育ては終わり、子どもたちは、それぞれの家庭を持ち、子育てをしている。習い事等に忙しい中、時々じいじとばあばに会いに来る。子どもたちが、我が子を大切に思つてることがうれしいし、時々助けてあげられることもうれしい。

そして、今は、「義母から学ぶ」「遊び心を忘れない」「できる事をできるだけ」と考え、やっぱり、バタバタと毎日を送つてゐる。

シリーズ第3弾！ 子どもと笑顔で過ごすために！

### イライラするまで がんばらない！ 自分を責めたくなるまで がんばらない！

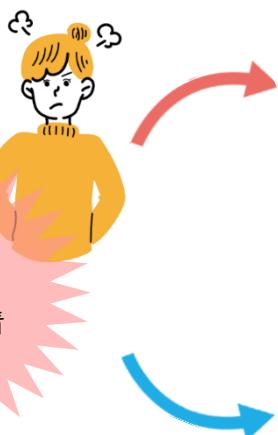
イライラしているときや自分を責めたり嫌つたりしているときは、心が傷ついて疲れています。どんなときに、どんなことでイライラして自分を責めてしまうのだろうか。深呼吸をして自分の本当の気持ちを見つめてみませんか？

#### 根っこにある「本当の気持ち」は？？

イライラや怒りの感情は二次感情で実はその根っこには、もっと素直で柔らかな一次感情があります。「つらい」「さびしい」「認めてほしい」といった悲しみや不安、孤独感、心の無意識層にある泣きたいような感情です。



二次感情  
怒り 嫉妬  
攻撃的な感情  
執着 敵意



爆発した行動  
・大声になる  
・一方的に話す  
・過去の話を持ち出して責めるなど

落ちつくための行動  
・その場を離れる  
・深呼吸する  
・自分の怒りを受け入れ、感情を観察するなど

あとで、「言いすぎたかな」「なんであんなにイライラしてしまったのかな」と反省することはありませんか？

そんなとき、本当はどんな気持ちなのか、どうしたいと思っているのか、自分的心に問いかけてみてください。怒りが爆発して暴言や暴力になつてしまつ前に、自分の一次感情に気付くことで心身を落ち着かせることができます。

## 歯科衛生士から お口のお話

子どもの「お口ぽかん」対策のためには  
舌や口周りの筋肉を鍛えることが重要です！

舌や口周りには、舌筋が7種類、表情筋が数十種類あります。  
普段からさまざまな筋肉を、さまざまな動かし方で使って育てていくことが、  
「お口ぽかん」の対策につながります。

また、食事で噛み応えのあるものを食べたり噛む回数を増やしたりすることは  
舌や口周りの筋肉のトレーニングとなると考えられます。

### 親子でチャレンジ！

### ぶくぶくうがい をやってみよう！

少量のお水を  
口の中に入れる



右のほっぺ、左のほっぺ  
ぶくぶくぶく



上の口びる、下の口びるを  
ふくらませて



さいごに そっとお水を  
はきだしましょう！



読書の秋！生涯学習センターの司書さんから「おすすめの本」をご紹介します！



絵本  
「いろいろいろんな  
かぞくのほん」  
メリ・ホフマン  
少年写真新聞社  
  
かぞくはいろいろ  
きもちもいろいろ  
みんなちがって  
だからたのしい



絵本  
「まいごのどんぐり」  
松成真理子 童心社  
  
ぼくはコウくんの  
どんぐりです  
あるひ、コウくんのかばんから  
ポロリとおちて  
まいごになりました  
みつけてもらうことができるかな



物語  
「妖鳥魔獣物語」  
廣島玲子 小峰書店  
  
いろいろな国の鳥や動物  
にまつわる、ちょっと  
不気味で不思議なお話。  
こわい話が好きな人にお  
すすめの短編集です。



物語  
「ルルとララのハロウィン」  
あんびるやすこ 岩崎書店  
  
ハロウィンがちかいある日、ルルと  
ララのお店にこどものおばけが現れ  
ました。今年は特別なハロウィンな  
ので「ランタンフェスティバルパー  
ティ」のケーキを注文しにきたのでし  
た。



物語  
「わかつたさんの  
スイートポテト」  
寺村輝夫 あかね書房  
  
ある日、わかつたさんは不思議なお屋敷  
でアライグマとイヌに出会いました。そし  
て一緒に「あきのくに」への旅をすること  
になりました。さて「あきのくに」はどんな  
世界なのでしょうか。

### 生涯学習センターからのお知らせ

#### □「えほんのひろばワイーク」

開催日：10月25日(土)～11月8日(土)※火曜日休館  
午前9時～午後3時

たくさんの絵本のほかにも、こんなときどうする？クイズや手作り消防車＆救急車のフォトスポットがあるよ♪こども消防服に着替えて写真が撮れます！お気軽に遊びください♪

#### □「第16回としょしつまつり」

令和7年度能勢里山文化夢まつり同時開催

開催日：11月3日(月・祝) 午前10時～午後3時30分  
場所：生涯学習センター 2階

★本のミニリサイクル市

★人形劇

(場所：淨るりシアター ホール)

・人形劇団ぽんた

・人形劇団ちんぶいぶい

★お楽しみコーナー

ゲームに挑戦して景品をゲットしよう♪

・おむすびころころ

・ねらってポン！

・ももたろうのオニたいじ

※景品は数に限りがあります。