



令和6年度子どもの居場所づくり事業として 冬休み！元気ひろば、のせ子ども食堂が開催されました。たくさんの参加者で大賑わいの会場をご紹介します。

冬休み！元気ひろば

開催日 令和6年12月25日(水)・26日(木)

場所 能勢ささゆり学園 第2体育館

プログラム内容 和太鼓体験



腕を高く伸ばして、振り下ろし、太鼓を叩く！寒い体育館でも体がポカポカ。胸に響く太鼓の音を感じながら、1日ですごく上手に叩けるようになっていました。2日目の最後には2班に分かれて、みんなで一曲演奏し、披露することができました。

冬休みのせ子ども食堂



子ども食堂 るるる



夏休みに続いて、冬休みも町内の各施設等でのせ子ども食堂が開かれました。クリスマス会をしたところもあり、多くの人でワイワイガヤガヤ食べて遊んで過ごしていました。

こども食堂について、ご要望やご意見を募集しています。QRコードより入力ください。ご協力をお願いいたします。



子ども食堂 大里荘

認定こども園
みどり丘幼稚園

コマ回しや福笑い、かるた遊びなど、お正月遊びをみんなで楽しみました。年長児は、難しいコマ回しに何度も挑戦！紐を巻くのもスムーズになりました。古くから伝承される遊びを、これからも子どもたちにどんどん伝えていきたいと思ひます。



コマ回し



福笑い



かるたとり



おせち料理ってどうして食べるの？何が入っているの？みんなでおせち料理の研究をしました。指先を使って巻き巻き！おいしそうな伊達巻が完成！今年も素敵な一年になりますように。



おせちづくり

のせ
保育所

生活発表会
友達と力を合わせて取り組むことの楽しさを感じながら最後までやり遂げ、あたたかい拍手に包まれました。



落ち葉アート



クリスマス会



しめ縄作り



お正月の準備
くま組が春に植えてくれたもち米で、おもちつき。一人ひとりが杵を持ってつきました。ついたおもちを鏡餅にしました。しめ縄は、毎年地域の方にお世話になり、作り方を教えていただいています。

能勢ささゆり学園 ゴールに向かって駆け抜けた「ささゆりマラソン」「けやきMarathon」



11月21日(木)に「ささゆりマラソン」(1~4年生:校内周回コース)、12月12日(木)に「けやきMarathon」(5~9年生:能勢けやきの里周辺コース)を実施しました。どちらの日も絶好のマラソン日和となりました。地域の方々やおうちの方々の声援をいっぱい受けて、子どもたちは自分の目標に向かって、日頃の練習の成果を発揮し、力いっぱい駆け抜けました。



セルフケアで心と体を大切に！

ストレスへの対応力を高めるセルフケア8選

子育ては、楽しいこともあるけれど大変なことも盛りたくさん。そんなストレスがたまっていくと、子どもの気持ちをキャッチできなくなったり、感情的にきつくあたってしまったら…そんな心の負担をセルフケアで減らして、子どもとのかかわりを大切にしていきませんか？

1 朝日を浴びる！ さんさんSAN☀️

朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、体調が安定するんです。また、穏やかな気分になり、やる気もUP！



2 朝食を毎朝食べるもぐもぐ♪

ポジティブ思考には「朝食」が不可欠。脳にエネルギーが供給されて脳の働きが良くなり、気持ちが前向きに！また、朝食を食べることで体内時計のリセット効果がさらにアップ。1日の始まりは、朝日と朝食の二本柱で、ストレスへの備えをしっかりと！



3 育児・家事・仕事をひとりで抱え込まないよー！



がんばり屋さんほど、何事も自分ひとりでやり遂げようとしがちで、ストレスも抱えやすくなります。周囲の人に相談したり、協力を求めたりして心身の負担を軽くしましょう。

4 人とつながりって大事なんです。

孤立や孤独は、ストレスや負担感となって不適切な子育てや心身の病気の引き金に。対面が難しいときはSNSやメール、ZOOMや電話を使って人とつながりましょう。



5 快眠で心身のエネルギーを充電！

「眠った！」と思える満足度の高い睡眠は、心身の疲れをいやし、気持ちをポジティブにしてくれます。子どもの世話などで夜間の睡眠が足りないときは、午後の早い時間に30分以内の短い昼寝を。頭がすっきりしてリフレッシュできます。



6 体を動かして心の緊張をほどいていきましょう～



心と体はつながっています。ストレスがかかると、心だけでなく体も緊張します。体の緊張を緩めると、心もス～っとラクになります。深呼吸もおすすめ！いろんな呼吸法がありますので試してみてください！いかがでしょうか？(下記参照)

7 自分のために時間を使う！

自分が「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を持ちましょう。気持ちがりセットできて、活力がわいてきます。



散歩 音楽を聴く 読書 絵を描く 映画やドラマを見る 動物と触れ合う 好きな香りを楽しむ マッサージ ゆっくりお風呂 植物を育てる 歌う 踊る などなど。。。

8 「助けられ上手」になってセルフケア能力をアップ

ストレスが大きすぎて自分ではもう無理！そんなときは心身が疲れ果てる前に誰かに相談しましょう。「相談してくれたら力になれるの！」と思っている人はたくさんいます。ほっこりのメンバー、保健福祉センターの窓口や保健師、専門機関へ電話やSNSなどでも相談できます。

呼吸の質が良くなるだけで、身体の緊張がほぐれ、自律神経が整い、普段の血中酸素濃度も高くなって、老けにくく疲れにくくなる。いいことだらけ。そんな呼吸法をいくつかご紹介します！

腹式呼吸

背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。この時おへその下がふくらむイメージで。

次に、膨らませたおへその下をへこましながら、口からゆっくり息を吐き出します。

1日5回くらいから始めて、無理なく体調に合わせて回数を増やしていきましょう。

カパラバティ

鼻から息を吐き、自然に息を吸い込んだあと、腹部を使って、シュツと音を立てるように息を吐き出します。

また自然に息を吸い、同様に腹部を使ってシュツと音を立てるように息を吐き出し、これをリズムカルに繰り返します。

正しくできている場合は、お腹が膨らんだりへこんだりしています。手をあてて、感じてみましょう。

ナディ・ショーダナ(片鼻呼吸)

左右交互の鼻呼吸を行う、エネルギーの流れを浄化する呼吸法。

1. 指で片方の鼻の穴を閉じ、もう片方の鼻からゆっくり息を吐く。
2. 吐いた方の鼻の穴から息を吸った後、指で穴を閉じ、もう片方の鼻の指を離して、ゆっくり息を吐き出す。
3. 吐いた方から息を吸って指で閉じ、もう片方の鼻の指を離してゆっくり息を吐き出す。これを繰り返します。

腸活レシピ



ポーンブロススープ を作って、腸内環境を整えよう！

ポーンブロススープとは骨を煮込んで取ったスープのこと。動物の骨と野菜と一緒にじっくり煮込んだスープには、骨から染み出たコラーゲン、ヒアルロン酸、グルタミンやグリシンといったアミノ酸が多く溶け出します。アミノ酸はタンパク質にもなり、栄養たっぷりの腸活スープに仕上がります。カリウムやリン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルも含まれますので、飲む美容液ともいわれています。

作り方はとっても簡単！今回は、鶏肉を使ったレシピを紹介します。

【材料】

- 骨付き鶏肉（手羽元、手羽先など）
- 玉ねぎ、にんじんなど好きな野菜
- しめじなどキノコ類
- すりおろし生姜
- 塩麴（塩でもOK）



【作り方】

1. 野菜を適当な大きさに切り、鶏肉、生姜と一緒に鍋に入れる。
2. 具材がかぶる程度の水を入れ、中火で沸騰させる。
3. 沸騰したら弱火にし、1～3時間ぐつぐつ煮込む。煮込み時間は好みですが、弱火で長時間煮込むことで味が濃厚になり、おいしいです。圧力鍋で30分ほどの加圧でもOK。
4. 火を止め、塩麴で味付けをして完成！野菜やお肉の味がしっかり出ているので、味付けは塩麴のみで十分美味しいです。



♡おせっかいおばちゃんの子育てアドバイス♡

今回は絵本の紹介です。昨年、谷川俊太郎さんが亡くなりました。谷川さんは「スイミー」で有名なオランダのレオ・レオニさん著の絵本の翻訳、その他に多くの絵本翻訳を手がけられました。その中の名作を何点かご紹介したいと思います。

谷川俊太郎

(1931.12.15～2024.11.13)

日本の詩人、翻訳家、絵本作家、脚本家。



「フレデリック」

作 レオ・レオニ
訳 谷川俊太郎

ちょっと かわった ねずみのはなし。
仲間たちが冬に備えて食物を蓄えているのに、フレデリックだけは何もせず、ぼんやりしていました。やがて寒い冬が来て…



「マシューのゆめ」

作 レオ・レオニ
訳 谷川俊太郎

えかきになった ねずみのはなし。
マシューは、両親から大きくなったら何になりたいと聞かれても「わかんない」と答えるだけ。ある日、生まれて初めて美術館に行き、その夜に見た夢で、何になりたいかを決心します。



「コーネリアス」

作 レオ・レオニ
訳 谷川俊太郎

たって あるいた わにのはなし。
コーネリアスは2本足で歩くことができるワニ。仲間たちに自慢しますが、みんなの反応は冷たくて…



「スイミー」

作 レオ・レオニ
訳 谷川俊太郎

ちいさな かしこい さかなのはなし。
たった一匹になってしまったスイミーが考えて考えて小さな魚でも広い海を泳ぎ回ることができる方法を思いついて…

お父さん、お母さんの子どもの頃から親しまれた絵本もたくさんありますね。絵本は小さな子どもさんだけのものではありません。

読み書きができるようになった子どもから大人まで、みんなで声を出して絵本を読んでみませんか♪

能勢町生涯学習センター図書室では、毎週「おはなし会」が行われています。子どもは、おはなしの中で言葉を覚え、表現力を高め、創造力が豊かになっていきます。改めて、本の世界に触れてみませんか♪

日時 毎週土曜日 午前11時から11時30分まで

場所 生涯学習センター（図書室）児童書コーナー