家庭教育だより





No.35 平成29年11月号

編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課 家庭教育だより「まごころ」編集委員会 〒366-0823 深谷市本住町 17-3 TEL048-572-9581



近年、深谷市でも核家族化の進行や生活形態の都市化などにより、地域における人々の生活環境は大きな変化を見せています。このような変化から家庭と地域の繋がりが希薄化し、子ども達が親以外の大人と関わる機会が少なくなりつつあります。

そんな中、八基地区では、以前より青少年健全育成活動として、子ども達とともにフウリン草の栽培活動を行っています。地域の子どもは地域で育てるという伝統が現在に引き継がれています。

「フウリン草栽培

バ基小学校の「花はなプラン」で5年生がフウリン草を栽培し、翌年に開催され やつもとこうみんかんしゅさい る八基公民館主催の、フウリン草展に出展するまでの取組を紹介します。

①フウリン草栽培の経緯について



八基地区では、1984年6月に八基公民館において、地域ぐるみの活動について、答案賞長会議で協議がされました。そこで、「花いっぱい運動」と名付けてフウリン草の栽培を地域で行うこととなり、PTA役賞を地域で行うこととなり、PTA役賞を地域で行うこととなり、PTA役賞を地域で行うこととなり、PTA役賞を地域で行うこととなり、「青少年健全育成の花」として、八基地区の各家庭に配布され、地域全体で組織的・名家庭に配布され、規模とは、地域全体で組織的・活動は、今年で33回目を迎え、各家庭や、八基小学校で大切に育てられた色とりどりの、大基小学校で大切に育てられた色とりどりの、大型小学校で大切に育てられた色とりどりの、対域で大切に育てられた色とりどりの、大型が約450鉢出品され、5月下旬のフウリン草展の会場は、たくさんの愛好者らで賑わいました。

③子ども達の声

- Qフウリン草を育てるのに工夫したことや、大変だったことは ありましたか?それは、どんな内容ですか?
- ・工夫したところ、フウリン草の葉や花に水をあげるのではなく、土に水をあげたところです。毎日欠かさず水をあげるのが大変でした。
- ・大変だったことは水やりです。フウリン草は、こまめに水やりをしないといけないので、とても大変でした。でも、みんなで交代しながら毎日、水やりをしました。

Q支えてくださった地域の方に、伝えたいことはありますか?

- ・「私達のフウリン草を運ぶのを協っ」がしてくださった階様、ありがとうございます。皆様のおかげで無事、フウリン草展にフウリン草を出させていただく事ができました。本当にありがとうございました」と伝えたいです。
- 素晴らしいフウリン草を一緒に育てるのに手伝ってくださってありがとうございます。いい思い出になりました。





②フウリン草の栽培



草の栽培に取り組んでいます。5月下筍に糧を撒き発芽した番を、9月の運動会終了後に5年生を中心に大きな鉢に植えきす。鉢の中には禁芸生を敷き、錯養生をたっぷり入れて苗を植えます。苗の間りにはかかすを入れて水をたっぷりやれば一鉢できあがり、一人一鉢できあがり、一人一鉢できるがら支軽立て、その後の一様から支軽立て、その後の一様からで変えていただき、一般である。 、電話が始まります。地域の方にはから、発養まで養調館にわたる水やり、追贈等の世話が始まります。

八基小学校でも学校をあげてフウリン



フウリン草は厳しい客を越え、3月頃になると成長がいいいでは、かくなり世話が大変になります。この頃は、水のやり過ぎで根腐れが生じ、水やりを忘れると枯れてしまい、学校が休みの日でも自が離せなくなります。



4月から6年生になった子ども達は、登下校時にフウリン草の鉢を覗いては、必要に端じて水やり等に努めています。 八基小学校へは、地域の方がたくさん来校されます。その際にフウリン草を見て、励ましの声をいただき、背中を押されながら地域の皆様と共にフウリン草を育てています。

④青少年健全育成会 新井 祐二 会長

1984年からフウリン草を地域ぐるみで栽培し続け、八基小学校と協力してフウリン草を栽培したのは、15年くらい前の事です。フウリン草の栽培は、過保護でも放住でもきれいな花を咲かせるのは難しく、高温を嫌い、水やりにはコツがあるなど世話がかかります。苦労の多い子育でによく似ている点が、其意を呼んでいるのではないかと感じています。子ども達が、友達と協力してフウリン草を育てている元気な姿、フウリン草が美しく咲いた時に、子ども達の目がキラキラしている姿を見ると嬉しくなります。今後も、地域ぐるみで行っているこの取組を継続して、後世に伝えていきたいと思います。





『ほめてのばす』・・・。皆さんはどうお考えですか?息子は4年生からスポーツ少年間に所属しています。私もスポーツ少年団出身で高校まで運動の毎日でした。基本的にスポーツ=スパルタの考えだった私。叱られることなんて当たり前と思っていました。当初は息子の練習態度やプレーに対し口うるさく言ってしまうことが多かったのです。それが普通だと思っていましたし、ちょっとしたアドバイス感覚で。でもなかなかやる気の出ない息子。指導者の方に相談すると『ほめてのばす』ということを教えていただきました。当時は物定りなさを感じ、違和感でいっぱいでしたが実践してみることにしました。まずは練習終わりに「今日はどんな事でほめられた?」と聞くと嬉しそうに話してくれました。私も自然とほめられた事を一緒に誓べるようになり、練習を重ねるたびに息子の得意なところがわかるようになり、苦手なことに対しての首標までもたてられるようになりました。私首身も気持ちに余裕ができ、口うるさかったことを反省もしました。そこからの息子は大会成績も上がってきたのです。子供が首ら考え、試行錯誤し、自信がつくようになり、指導方針に感謝しました。スポーツだけではなく、日々時間に追われついつい叱る事が多くなってしまいますが、子供の努力に気づいてあげること、自ら学ぶことを見守ることで支えになりたいと今は思っています。もしかしたら子供に対してだけではなく、自分の周りの大人にもそういう気持ちで接することがいいのかもしれないですね。 大寄小学校 保護者

あなたはどっち?ロ呼吸or



病気にかかりやすい



病気にかかりにくい

鼻呼吸



こうじゅう げんぱん・歯周病・むし歯になりやすい

- △いつもロが開いている。
- △だ菠が溜まらず、ロの中が乾燥しがち。
- △だ液が溜まらないので、雑菌が繁殖しやすい
- △空気が直接のどの粘膜について、炎症を起こ しやすい。
- △自覚めたときに、のどが痛む。
- △細菌やウイルスがそのまま体内に入りやすい。
- △ドライマウス(□腔乾燥症)になりやすい。

「いびき」が出やすい

△舌の筋肉や口を閉じる力が落ち、舌がのど に落ちやすくなり、気道が狭くなることによ って、いびきが出やすい環境を作る。

だらしない的象になる

- △表情筋が鍛えられず、□元がゆるみやす くなり、だらしない的象になる。
- △だ液が蒸発・乾燥している状態が続くと、 体内の水分低下につながる。(乾燥肌になり やす(1)

口臭の原因・歯周病・むし歯になりにくい

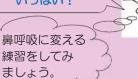
- ☆鼻の粘膜で、空気の湿度や温度が調節さ れる。きれいな空気が体内に入る。
- ☆鼻呼吸は口を閉じているので、だ液が出て 口内の乾燥を防ぎ、雑菌の繁殖を防ぐ効果
- ☆ロ呼吸に比べてロ臭が発生しにくい。 ☆だ液には、雑菌を抑える作用の他、歯周病 の予防効果もある。

「いびき」予防になる

美肌効果がある

- ☆表情筋が鍛えられ、きれいなフェイスラ インを作る。
- ☆肌の乾燥を防ぐ。

鼻呼吸はいいこと いっぱい!





鼻呼吸のすずめ

意識して、なるべ 口にふくんでか ムを噛むと鼻呼 く口を閉じる ら、鼻で息を吸う 吸の練習ができ し」で遊んだりし うにしましょう。 習慣をつけまします。ます。

したり、「ふきもど で仰倚けに寝るよ てみましょう。



ばんしょう かお しょく しょん 似の香りがきいた具だくさんのマーボー豆腐です。 市販 の素を使わなくても美味しく作れます。ぜひ、お試しあれ。

(材料 4人分) 豚ひき肉 120g 豆腐 (2㎝角切り) -Tにんじん(みじん切り) 1/3本 玉ねぎ (みじん切り) 1/2個 たけのこが煮 60g (みじん切り) にら (1 cm) 15g にんにく(みじん切り) 1片 しょうが (みじん切り) 少々 長ねぎ (みじん切り) 1本 適量 中華スープの素 小さじ1

※砂糖 小さじ1 ※しょうゆ 大さじ1 ※甜麺醬 40g 豆板醬 小さじ1 粉さんしょう 少々

ごま油 小さじ1/2 片葉粉 大さじ1

【ポイント】

水

豆腐は軽くゆでて、余分な水分を抜く ことによって、混ぜ合わせた時のくず れをなくします。

120cc

〈作り方〉

- ①豆腐は切り、塩ツマを入れた 湯で、温めるぐらいに軽くゆ
- ②野菜はそれぞれ切っておく。 ③※の調味料を合わせておく。
- ④油でにんにく、しょうが、豆 板醤、豚ひき肉の順で炒める。
- ⑤にんじん、玉ねぎ、たけのこ ねぎを加えて炒め、水を入れ 煮る。
- ⑥中華スープの素、合わせ調味 料を入れ、にらを加える。
- ⑦ゆでておいた豆腐を加え、水溶 き片栗粉、ごま油、粉さんしょ うを加え仕上げる。



深谷市立幡羅幼稚園

≪管でたジャガイモで、カレー作り♪≫

幡蘿幼稚園は、近隣の施設や地域の方々との交流を積極的に行っています。 平成27年には幡羅小学校舎内に園舎を移し、小学校の児童や先生との交流も 増えました。敷地内には広い園庭や畑もあり、のびのびとした環境の中で子ど もたちは過ごしています。





幼稚園の畑では、年間を通して野菜を作っています。地域ボランティアの方や 保護者の方にご協労をいただきながら育て、6月にはたくさんのじゃがいもを収穫 することができました。7月初めにはこのじゃがいもを使って、先生や保護者の方 と一緒に園児がカレーを作り、地域ボランティアの方を招待して食べました。どの 子も、じゃがいもを洗ったり切ったり炒めたりと、一生懸命調理をしました。招待 した方々にも喜んでいただき、白頃の感謝の気持ちを伝えることができました。人 との触れ合いを通して、子ども一人一人が心身ともに健やかな成長ができるよう取 り組んでいます。

≪保護者の声≫

- 子どもたちがたくさん食べてい て驚きました。
- 子どもと一緒に調理をするのは 大変ですが楽しかったです。

≪園児たちの声≫

- ・緊張したけどおいしいカレー ができて嬉しかった。
- 料理をするとき熱かった。お 母さんは毎日大変なんだなっ て思った。

·育てQ&A



- Q. 息子が宿り題をやらなくて困っています。テレビを消したり、家族も協力 をして、宿題ができる環境を整えているのですが、なかなか集命して できません。息子が毎日の宿題をやるようにするためにはどうしたらいい でしょうか(小1男子・母)
- A. 毎日の宿題に取り組むことは、お子さんにとっても大変なことだと思いま す。特に年齢が低い場合には、自主的に勉強する動機づけが難しいかもし れません。まずは、お子さんが宿題をやろうとしたときに、ほめて応援し てあげることが、お子さんの自分から取り組む気持ちを育てることにつな がるのではないでしょうか。教科書を持って準備を始めたときに褒め、 教科書を広げ問題に取かかったときに褒め、集中しているときに褒める など、宿題に取り組んでいる間「すごいね」「いいね」「できたね」と何度 も励ましの声掛けを行います。そうすることで、お子さんのモチベーショ ンが維持されていきます。宿題に取り組むことが大変だからこそ、たくさ んの褒め言葉というご褒美を用意して、お子さんを応援しましょう。長い 首で覚ずり、自分でできる力を着てていきましょう。

深谷市立教育研究所 学校福祉相談員 本田 真輝子

教育研究所では、お子さん 深谷市立教育研究所 の健やかな育ちを応援する 〒366-0823 ため、ご家族やご本人との 深谷市本住町12-8 相談を行っています。

TEL 048-572-9456



まごころクイズ

今号で紹介した、良い呼吸の方法は次のうちどれでしょう

3. 鼻呼吸 1. □呼吸 2. 皮膚呼吸

はがきに、答え・〒住所・氏名・年齢・電話番号・ご意見やご感想を明記の上、平 成29年12月1日(金)(消印有効)までに下記あて先へ。正解者の中から抽選 で10名様に粗品を差し上げます。

〒366-0823 深谷市本住町17-3 あて先 深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ TEL 572-9581 FAX 574-5861