

# ベビーズルーム

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。

だって、私たちの未来を創ることであり、

未来の幸せを可能にする仕事だからです。



8月は放課後児童クラブのお子様達が夏休みのため、イベント&フリー開放はお休みです。

みなさん夏風邪や熱中症などに気をつけて、楽しい夏休みをお過ごしください。

9月より通常オープンしますので、元気にお会いしましょうね！お待ちしております！



URL



Mail

## 「十四の心で聴く」

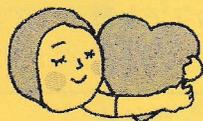
「十四の心で聴く」ってご存じですか？

聴くとは、耳と目と心で聴くことです。“聴”という漢字の右辺は十、四、心という漢字で構成されています。

「徳を持って耳を傾ける」という意味もあるそうです。

十四の心には諸説あって、様々な方々が経験を活かしているいろな“十四の心”を解釈されています。ご自分にあった“十四の心”の解釈を見つけたり、自分で作ってみたりするのも楽しいですね！！

お子さんの話を聴くとき、ぜひ読み返して十四の心で聴いてみてください。きっとママも楽になるかも♪



- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1 感謝する心 | 6 清らかな心 | 11 広い心  |
| 2 温かな心  | 7 共感する心 | 12 真心   |
| 3 新しい心  | 8 素直な心  | 13 優しい心 |
| 4 愛しい心  | 9 楽しい心  | 14 冷静な心 |
| 5 嬉しい心  | 10 平等な心 |         |



### ★予約期間

開催日前日の12時までにお申込下さい。

(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)

会員さん → 優先予約期間がございます(詳細はHP)

ビジターさん → ご連絡を頂いた時点で仮予約。

後日、ご予約確定の

ご連絡をいたします。

### ★予約方法

- ママのお名前
  - 連絡のとれる電話番号
  - ご希望の講座名
- を必ず明記してメールで申込み

しばらくすると担当者より確認メールが届きます。

これで受付完了♪

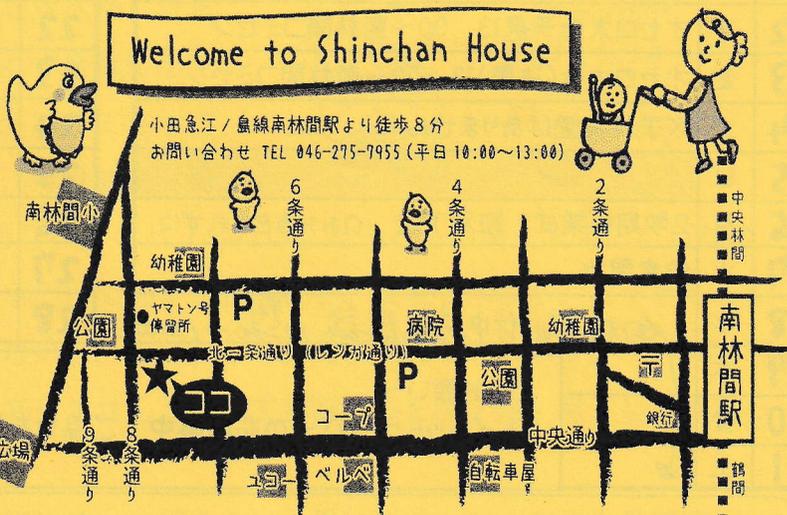
### ★参加費 (お得な会員コースを揃えております)

会員さん 300円/回

ビジターさん 800円/回

### ★詳細は、ホームページをご覧ください。

(上記バーコードリーダーのURLにて参照)



認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

☎ 242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

✉ info@shinchanhouse.com

南林間しんちゃんハウスの1階と2階の壁紙を新しく張り替えました！！

この壁紙は、NHK歳末たすけあい配分金により張替えしております。ありがとうございました。

# 地域家族しんちゃんハウス通信

## 放課後児童クラブ版 8月号

2019年8月1日(木)発行No.213



### 8月予定表

\*予定表は変更される場合がありますのでご了承ください

#### <南林間しんちゃんハウスのみなさんへ>

#### <西鶴間しんちゃんハウスのみなさんへ>

1	木	南林間コミセンでマインドフルネス10:30~11:30
2	金	
3	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい
4	日	
5	月	南林間小学校体育館利用13:00~17:00
6	火	8月生まれさんのお誕生日会
7	水	2年生以上買いおやつ
8	木	南林間コミセンで3B体操10:30~11:30
9	金	遠足 つくしのアスレチック 9:40出発 <small>バス</small>
10	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	FMやまとに出演しよう
15	木	1年生 買いおやつ
16	金	西鶴間しんちゃんと合同保育
17	土	子供食堂(要予約)*小銭をご用意下さい
18	日	
19	月	南林間小学校体育館利用13:00~17:00
20	火	南林間コミセンで工作教室10:30~11:30
21	水	
22	木	オセロ大会予選13:00~南林間コミセン
23	金	オセロ大会(決勝)13:00~南林間コミセン
24	土	*子供食堂はありません
25	日	
26	月	2学期始業式・班別下校 ☆お弁当を忘れずに
27	火	給食開始
28	水	南林間小竹中校長講話 10:30~12:00
29	木	
30	金	
31	土	

1	木	
2	金	民生つくしほ交流
3	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
4	日	
5	月	2.4.5年生買いおやつ
6	火	
7	水	3年生買いおやつ
8	木	1年生買いおやつ
9	金	遠足 湘南台文化センター 9:45出発 <small>電車</small>
10	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	南林間しんちゃんと合同保育
15	木	*南林間しんちゃんハウスでお預かりです
16	金	
17	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
18	日	
19	月	
20	火	8月生まれさんのお誕生日会/西鶴間コミセンで運動遊び
21	水	オセロ大会予選13:00~西鶴間しんちゃん
22	木	民生昔遊び 西鶴間コミセン
23	金	オセロ大会(決勝)13:00~南林間コミセン
24	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
25	日	
26	月	2学期始業式・集団下校 ☆お弁当を忘れずに
27	火	給食開始
28	水	

~お願い~

トイレトペーパーの芯募集中!ご協力をお願いします。



認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス 理事長 館合 みち子

〒242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15 TEL/FAX 046-275-7955

メール: info@shinchanhouse.com URL: http://www.shinchanhouse.com/



<西鶴間しんちゃんハウス> 大和市南林間6-7-3 TEL/FAX 046-207-4693

<相談窓口> 全日本カウンセラー協会ポルツナーレ(しんちゃんハウス内) ☆24時間いつでもどうぞ 携帯: 090-5807-5673

ただいま



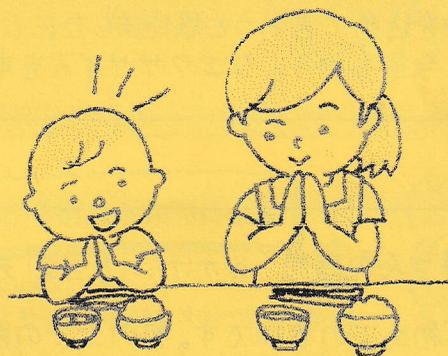
## 「もうすぐお盆です」

平成から令和に元号が変わり、2ヶ月が過ぎました。

元号が変わっても日常は何も変わらず、当たり前で安定した日々を過ごせることをとても幸せに感じます。しんちゃんハウスも変わらず、毎日子どもたちの元気な「ただいま」で始まり、「さようなら」「また明日」「お疲れ様」の言葉で1日が終わります。挨拶はコミュニケーションの

一つ。何気なく交わしている言葉ですが、一つ一つに意味があり、そこには感謝や思いがこめられています。「行ってきます」は、行って無事に帰ってきます。それに応える「行ってらっしゃい」はどうぞ無事に帰ってきて。という引き戻しの言葉であると言われています。「いただきます」「ごちそうさまでした」は諸説色々ありますが、命をいただきます。自分の体を作ります、ありがとうございます。だと私は思っています。昔の日本は今のような豊かな時代ではありませんでした。私たちの祖先は食事を作るため野山に行き、畑を耕し、飼っている動物から命をいただき、神様に感謝の言葉を伝えお供えをしていました。言葉の意味を知ると不思議です。「いただきます」を言葉にするとき自然と背筋が伸び、有り難いと頭が下がります。たったこれだけの言葉ですが、とても丁寧に相手に伝えようと思うのです。

少し前、小旅行に出かけたとき宿泊先はとても大きなホテルでした。連休ということもあり、レストランは沢山の家族連れで賑わい、食べきれないほどのお料理が会場の真ん中に並び、それぞれ食べたいものを好きなだけ・・・そしてテーブルの間にはお皿を回収するワゴンが通り、こちらも山のような食べ残しがあふれていました・・・ああ勿体ない。思わず言葉に出てしまいます。でも周りで誰も「勿体ない」なんて言っていません。旅は非日常だからでしょうか。今はあまり聞かれませんが、「勿体ない」や「みっともない」など「～ない」と子どもの頃、大人にたしなめられたことがあります。何となく耳にするだけで恥ずかしいこと、気をつけよう。と子ども心に感じた記憶があります。言葉にして伝えないと、このような感覚まで失ってしまう。「勿体ない」を言わないと無関心になる。命は物ではありません。そして言葉は心を映す鏡。無くしてはならない大切な宝です。



祖先から受け継いだ言葉を丁寧に、大切に使って行きたいと思います。もうすぐお盆です。



放課後児童支援員・理事

石川由子



# マインドfulness体験講座

～エクササイズ「言ってほしい言葉を言ってもらおう」を体験して～

## 手順

例えば「だいすき」「なにやってんの」「だいじょうぶ」「ばか」など

A B二人組のペアで

\*今回Aの言って欲しい言葉は「おかえりなさい」

- ①Aは仰向けになる。目は開いても閉じてもどちらでも良いが、感覚を鮮明にするためには目を閉じるのがおすすめ。
- ②BはAのそばに坐りAの頭に向かって「おかえりなさい」という。Aは感じてみる（言われた時の感覚に注意を向ける）。
- ③BはAのお腹にむかって「おかえりなさい」という。Aは感じてみる。
- ④Aはどんな感じがしたかBとシェアする。



## Uさんの感想

Aの側を体験して、頭に「おかえりなさい」と言ってもらおうと、言葉が頭周辺を素通りして、お決まりの挨拶してるだけという感じでした。

お腹に「おかえりなさい」と言ってもらおうと、温かさと言言葉と一緒にお腹に入って来て、鳩尾(みぞおち)と胸の方へフワッと広がってきました。そして私という存在を丸ごと歓迎してくれていると感じました。また私は、童心に返ったような笑顔になっていました。

お腹に言ってもらった時の感覚と頭に言葉かけをしてもらったときの感覚が、こんなに違うことに驚きました。

今度、家族に「おかえりなさい」を言う時には、お腹にむかって帰って来てくれてうれしいよと心を込めて言おうと思いました。

今後もいろんなエクササイズをする中で、多くの実感と気づきに出会えるのではないかと

## Oさんの感想 ※かけられた言葉「ありがとう」

初めての参加です。机の上での勉強ではなく、体験、演習が多くあって、あっという間の一日でした。参加者全体から、暖かい言葉をかけてもらう体験をしたのですが、自分で驚いた事に気がついた時には、涙が溢れていました。

一人でも多くの人に、この感動体験をしていただきたいと思いました。

小学生の娘も参加してニコニコして「また行きたい!」と話しています。

次の講座が待ち遠しいです。

※悪い言葉は言葉で反応がありました。

ある日

