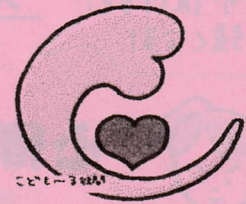


こども〜る鶴間通信【No.152】



☆子育て親子の交流つどいの広場の提供
 ☆子育てに関する相談・援助
 ☆地域の子育て関連情報の提供
 ☆講習会

《運営》
 特定非営利活動法人
 地域家族しんちゃんハウス

利用対象者

★乳幼児(0〜3歳未満児)とその親(保護者)

★妊婦さん

《お問い合わせ》

5月の予定

電話: 090-3685-2288(こども〜るフォン)

場所: イオンモール大和 4F(ライトコート側)

時間: AM10:00~PM6:00(月曜日~日曜日)360日

日	月	火	水	木	金	土	
<p>こども〜る鶴間のライトはなぜ暗くしてあるかご存じですか? 赤ちゃんの脳活動に最適にしてあるからです。 大人は明るいのが良いかもしれませんが、赤ちゃんには違います。 光の刺激が強かったり多かったりすると興奮してしまうのです。</p>						<p>1</p> <p>(13:30~16:30) 保. 経/栄. 経</p>	<p>2</p> <p>保. 経/助. 経</p>
<p>3</p> <p>看. 経/看. 経</p>	<p>4</p> <p>保. 経/保. 子</p>	<p>5</p> <p>保. 経/看. 経</p>	<p>6</p> <p>保. 子/栄. 保</p>	<p>7</p> <p>保. 経/保. 経</p>	<p>8</p> <p>保. 経/栄. 保</p>	<p>9</p> <p>看. 保/保. カ</p>	
<p>10</p> <p>看. 経/看. 経</p>	<p>11</p> <p>保. 経/保. 保</p>	<p>12</p> <p>保. 保/栄. 経</p>	<p>13</p> <p>保. 絵/保. 子</p>	<p>14</p> <p>保. 経/栄. 保</p>	<p>15</p> <p>若葉保育園より 保. 経/保. 経</p>	<p>16</p> <p>保. 経/保. 経</p>	
<p>17</p> <p>看. 経/保. カ</p>	<p>18</p> <p>保. 経/保. 経</p>	<p>19</p> <p>保. 保/保. 経</p>	<p>20</p> <p>保. 経/保. 絵</p>	<p>21</p> <p>保. 保/栄. 子</p>	<p>22</p> <p>保. 経/保. 経</p>	<p>23</p> <p>看. 保/保. 子</p>	
<p>24</p> <p>看. 子/保. 経</p>	<p>25</p> <p>保. 保/保. 子</p>	<p>26</p> <p>若葉保育園より 保. 経/栄. 保</p>	<p>27</p> <p>保. 保/保. 経</p>	<p>28</p> <p>(14:00~16:00) 保. 経/栄. 子</p>	<p>29</p> <p>保. 経/保. 保</p>	<p>30</p> <p>保. 経/保. 経</p>	
<p>31</p> <p>看. 経/保. 経</p>	<p> 保健師による育児相談 親子のタッチプログラム 大和市保育士による育児相談 (11:00~11:30) 若葉保育園より 歯科衛生士によるはみがき教室 (13:30~14:30) 助産師さんのなんでも相談 (14:00~16:00) 10:00~14:00 / 14:00~18:00 保=保育士 栄=管理栄養士 看=看護師 助=助産師 絵=絵本講師 子=子育て支援アドバイザー カ=カウンセラー 経=子育て経験者 ●身長・体重測定できません 助産師に相談にいらっしゃる時は母子手帳とタオルをご持参ください。 </p>						
<p>発育教室の日 (時間は掲示版をご覧ください)</p>	<p>管理栄養士の日</p>	<p>読み聞かせの日 (15:00~15:15)</p>	<p>絵本でなあれ?</p>				

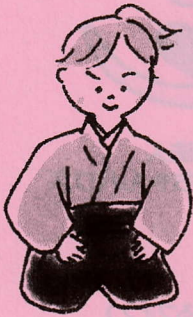
世の中に子育てほど尊い仕事はありません。
 私たちの未来を創ることであり、未来の幸せを可能にする仕事だから。

力が抜ける
と強くなる!

大和市協働事業～笑顔ではぐくねっと～スキルアップ講座より

日本の座礼 立礼 立ちい振る舞い

心得ていると、心身が強くなる体感プログラム



和の心を意識して人と接することが、自分の心を調和し、周りとの調和につながる、それを体で実際に体感するプログラムです。体感することで調和を実感し、日常生活にも自然と取り入れられます。

ココに注目!

和の動きが体の芯を強くする

日本人のDNAの中にある和の動きをすることで、体の芯がしっかりして、強くなるという事実を体験。

箸とお茶碗を持つ動作で、

押されても動かない体になる。自分自身の自然な動きを丁寧にする事で、周りの空気と調和することなのか? 不思議な体験。

箸とお茶碗で、押されても軸がしっかりして動かない!



講師紹介

小野川 友隆さん

「空手道 辻堂道場」代表。競争での勝ち負けではなく、『人と共に歩む』という調和の心を重視した稽古を、少年部から社会人まで道場で展開。傍らで、空手道から経た「言葉ではない日本式マインドフルネス」を体験・体感するプログラムを、企業や団体へ講習する活動に取り組んでいる。



首を曲げない、肩の力を抜く、腹から礼をする



立礼

きちんとした礼をすると、押されても平気な強い体に!



座礼



たかが礼?されど礼! 礼の大切さ

心を込めると心が開く。怒られたり怒鳴られたりすると、呼吸が詰まるように感じる、それが心が閉じるというイメージ。開くはその逆。呼吸を止めると力はぶつかる。自然に呼吸しながら心を込めた礼は、体の芯に力を落とし、だからブレない強さが体につく。

正座と体操座り、日本人にあってるのはどっち

調和とは衝突がないので、勝ち負けもない。

相撲の前に正座と体操座りで礼をする、すると力が出るのは正座という結果。相手との勝負に真摯に向き合い心から礼をする正座の謙虚さが、心を強くしている。

相手に勝つ気持ちでなく、相手との調和を楽しむということ。

相撲をすれば一目瞭然、体操座りが押されてしまう



体操座りで心を込めた礼をするのは難しい。

きちんとした礼をすると、立ち上がれる、押さえている方は力が入らない!



ものにだって気持ちは伝染する

スリッパを丁寧に受け取り、丁寧にそろえてみる。すると力が入る。自分がそろえたスリッパを誰かにバラバラにされたら…怒鳴ったり怒ったりせず、もう一度丁寧にそろえてみよう。自分が変わることで相手に伝えてみる。すると相手も変わるかもしれない。自分には後ろめたさがないので、心も強くなる。

人は対立するのではなく、調和によって本来の力が発揮できる。人が生きるということはお互いを大切に、共に歩いていくということ。

ココに落としたものをココから発信!



和式のマインドフルネスです。皆さんは心の精神統一はヨガが馴染みがあるかもしれませんが、日本人の遺伝子が受け継いできたのが武道です。礼に始まり礼に終わる、そして戦わずして鞘(さや)に納める。西洋の刀には鞘がないんです。なぜでしょう。盾と矛をおのおの手で持つので、両手はふさがります。戦闘モードで攻撃が最大の防御なのです。しかし、日本人は攻撃せず刀を鞘におさめる技を持っている国民なのです。次回ご参加ください。

地域家族しんちゃんハウス理事長 館合みち子