NPO法人 HUGこどもパートナーズのミニコミ誌

HUGコミ

第25号
2016年3月

発行元：NPO法人HUGこどもパートナーズ（東村山市秋津町）／TEL＆FAX：050-3510-4587／E-Mail info@npohug.com／URL http://npohug.com

ここP 2015年度活動報告

3.11 ここからプロジェクト

料理実習 「からだが喜ぶ非常食・保存食を作ってみよう」

5月19日(火)10:00～　富士見公民館調理室にて

普段から食べられ、しかも体に良い保存食の作り方を教わりました。乾燥納豆、メルバトースト、玄米の乳酸菌＆ヨーグルト試食など、興味深い内容でした。特に手造りシリアルは美味 !!　非常時こそ体にいいものが必要という目からウロコの講座、非常食自体の捉え方を改めたという感想も聞かれました。

おしゃべり会 「話してみようカラダのこと」

10月15日（木）10：00～
いきいきプラザ地域活動室にて

子育てにはママの健康が大事！
理学療法士の資格をもつメンバーを中心におしゃべり会をしました。子育て中にやりがちな動きは、からだに負担が大きく、不調を招いている場合も。でも、ちょっとした工夫で不調を防ぐことができるのだとわかり、ホッ。みんなでからだを動かしながら、からだ以外のおしゃべりまで花盛りでした。

こんなふうにすれば肩こりも軽減できるんだって！

3.11 ここからプロジェクト

ここ東村山から、またそれぞれの場所から
子どもたちの生きる未来を考えよう

東日本大震災をきっかけにできたおしゃべりの場。不定期で開催しています。放射能や原発だけでなく、くらしから見えるいろいろなこと、いっしょに話してませんか？子連れでどうぞ！

おしゃべり会 「子どもに送りたい本について話そう！～持ち寄り読書会～」

7月9日（木）10:00～
いきいきプラザ地域活動室

カラダのしくみの本、食べ物の本、世界の文化を紹介する本、子ども向け憲法の本、東村山近辺が舞台かなと思う小説、子どもが書いた平和の詩でできた絵本、多ジャンルに渡る本が集まり、おしゃべりに花が咲きました。

やっぱり自分がいいと思うものを伝えたいんだよね！

講座 「憲法ってなんだっけ？」

12月6日(日)14:00～　スポーツセンター

菅間正道先生（自由の森学園、社会科）の授業を、中学1年生から70代まで43名の老若男女で受けました！　実際にあったえん罪事件をなぞる、臨場感あふれる授業に全員が引き込まれました。最後に「憲法とは何か」がすっと入ってきます。
好評により4月24日（日）に再度開催決定！

アフタートークのメンバーで

ここP 2016年度活動予定

3.11 ここからプロジェクト
ここ東村山から、またそれぞれの場所から
子どもたちの生きる未来を考えよう

講座 4月24日（日）「憲法ってなんだっけ？」

13:30～15:30／市民センター／講師：菅間正道氏（自由の森学園社会科教諭）
憲法を実感する授業、受けてみませんか？　12月に大好評につき、再び開催！
目からウロコの引き込まれる授業、この機会にぜひ。概ね小5～どなたでも。

保育もあります。
詳しくは別途チラシで。

おしゃべり会 7月平日 「からだの話」（主催：アナグマの会）

午前中　ころころの森

おしゃべり会 9月平日 「本の話」（主催：アナグマの会）

午前中　ころころの森

料理実習 1～2月 「からだにいい食べ物の会」

午前中　市内公民館調理室にて

詳細はトコトコ通信かブログ、または電話で確認してね。

問い合わせ：
050-3510-4587（HUG）
（月～金9：00～17：00）

子どものために選挙へ行こう!!

7月　参議院議員選挙 予定

ぼくたち子どもの分も投票してね！

格差社会、保育園問題、平和、環境…このままでいいのかな!?

★20代、30代の選挙の投票率が低い
★子どもたちに選挙権がない

⇒ 子育て中やこれから子どもを産み育てる世代の意見が政治に反映されにくくなっています。子ども達のこと、私たちの今、そして未来のことを真剣に考えてくれる政党、政治家を選ぶ目を持たなくちゃ!!

私たち「おとな」の一票は、
選挙権を持たない子どもの分も含めた大事な一票です！

★期日前投票★
投票日に行けない人はぜひ！　思っているよりずっと簡単です♪

雑記報

■東日本大震災から5年が経ち、3月に入って被災地のその後の様子が連日報道されています。未だ17万人を超える人達が避難生活を続け、家や町そのものの復興が不十分な中、家族を亡くした人、癒えない心の痛みを抱え続けている人、生活の再建か果たせない人など、5年という月日がむなしくなるほど震災と原発事故の残した傷跡の深さを感じずにはいられません。3／11の新聞に被災地の子どもたちが書いた「書」が掲載されていました。「父」「弟」「つなみにまけるな」など、どの書にも心の叫びがあふれていて心揺さぶられました。気持ちを吐き出せる手段があること、出せる場があること、それを受け止めてくれる人がいることはどんなに大切なことかと思います。■2月半ばは保育園や学童保育の入所が決まる時期、いろんな思いが交差します。もちろん預け先がほしいけれど、保育士不足も気になる。質は確保されているのかな。学校に上がった後は・・・と子育てしながら働くことの困難さは続きます。細やかではありますが、私たちもこれからも事業や活動を通して少しでも力になれることを考えていけたらと思います。みなさんの力もぜひ貸してください。■12月に好評だった菅間先生の「憲法ってなんだっけ」講座、再度4／24(日)13時半～市民センターにて開催します！　憲法のことなんて普段考えたことがないという方こそ、ぜひ！■今年も桜の開花は早そうですね。新年度、子どもも大人もフレッシュな気持でスタートしたいものです。HUGコミ次号のお届けは6月の予定です。

http://npohug.com/

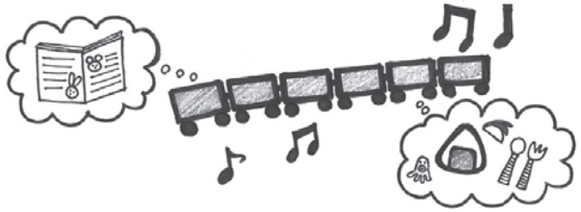
ぷくぷくダイアリー

「ぷくぷくの 知っ得!! 」

その1 スタッフは、6名。広場には、2名ずつ交代で入って、入口近くにスタッフの写真・コメントが掲示してあります。スタッフの意外な一面や共感できることがあったら、嬉しいです。

その2 ロッカーの上に本や雑誌が並んでいます。月刊誌の「クーヨン」や「ESSE」もあり、お子さんの様子をみながら読むことができます。マンガや離乳食・子育ての本などは、貸し出しもしていますので気にいった本がありましたら、スタッフに声をかけてください。

その3 12～13時はお昼タイム！　お昼は、テーブル・椅子を出して、ご飯を食べます。レンジやお皿・コップなどもあり、ミルクのお湯も用意していますのでお気軽に声をかけてください。お友だちやママと食べるお昼は楽しい！　他の家庭の食事の秘話が聞けるかも！？



のぐちちょう子育てひろば ぷくぷく

東村山市野口町2-4-36　TEL 393-4181
（東村山駅西口より徒歩13分、スーパーカネマンさん斜め向かい）

ファミサポ便り

今年度も残りわずかになってきました。今回はファミサポ活動していただいている提供会員さんの報告書よりほっこりエピソードをご紹介します。

「誕生日でしょう！」と言ってボンボン飾りを作ってくれました。いくつになっても、うれしいものですね。（8歳男の子とUさん）

新雪の上にたくさん足跡をつけて楽しそうに歩いてました。寒いのもへっちゃらです！Rちゃんと一緒にいると元気をわけてもらえます（4歳女の子とKさん）

4月から保育園だね。と聞いたら「保育園へは行かないの。Kさんとかえる公園で遊ぶの！」と言ってくれて、嬉しいかぎりです。（3歳男の子とKさん）

ママたちが作るミニコミ「子育て楽しんでる？」

トコトコ通信

10:30～（約20分間）手遊び＆絵本の会やってます★

HUG サロン トコトコ

毎月 最終金曜日（または火曜日）
10:30～11:30
ころころの森 にて

月に1度の「トコトコ通信」の印刷日を「HUGサロン トコトコ」として小さな子どもをもつママたちに開放しています。
10:30から10:50ごろまで手遊び歌や絵本の読み聞かせがあり、その後はサロン終了まで、ママ・トーク（座談会）の時間です♪　皆さんで一緒にお子さんを見ながら「近所の、ちょこっと先輩ママ」であるトコトコ編集室のメンバーとおしゃべりしていきませんか？
トコトコ通信の折り込み作業もお手伝いしていただけると嬉しいです(^^)
サロン開場時間内は出入り自由ですので、お好きなときにお寄りください！
開催日はトコトコ通信紙面やHPなどでご確認ください。

★トコトコ通信ホームページ★
http://ameblo.jp/tokotoko240/

HUG スタッフのおすすめBOOK

ハンセン病の治療のためパキスタンに赴いた医師中村哲さんが、その後アフガニスタンで用水路を造るために重機を操るとは誰が想像したでしょう。病気の裏には食べもの不足があり、それは開発と気候変動によってもたらされた砂漠化によるものであると知り、用水路づくりに着手しました。この本では、中村さんが日々新たなことに遭遇し、自分がそれまで得た全ての英知を駆使し、選択し決断していった日々が綴られています。

中村さんが行った地は、常に戦火とは無縁ではありませんでした。タリバンのいたあの時代、アフガン戦争と言われたあのとき、目の前の困っている人のために、知恵を絞り続けた中村さんの姿に、平和のために必要なものは法律でも武器でもなく、人と人の信頼なのだなあとしみじみ…。（R）

『天、共に在り～アフガニスタン三十年の闘い』
中村哲　著
NHK出版
1600円（税別）

小さい頃からうっかりもの、いつも物をなくしたり忘れたり、やり始めた仕事を途中で忘れて別のことに手を出し、あちこちにやりかけの仕事がとっちらかる…

若い時は記憶力と頭の回転の速さで、勉強にも困らず、なんとか切り抜けてきた。

年齢とともにそれも失われ、久しぶりにパート仕事をしてみたら、ケアレスミスの連続で、叱られたり責められたり、いつも真剣に取り組んでいるはずなのにいい加減なやつと思われるのがツライ。

私のように悩んでいる方がいたらぜひ手にとって欲しいのが、この一冊。

ADHD（注意欠如・多動性障害）は、多動性が少ないタイプの場合、大人になるまで見過ごされてしまう傾向があるとのこと。読んでみて出てくる症例に思い当たりすぎて笑ってしまうほど。失敗を未然に防ぐための対策や周囲にどう協力を得るかなどの具体案、問題を克服した体験談もあり、いまの生きづらさから抜け出すヒントになること請け合い。マンガなので人に読んでもらうのにもおすすめです（M）

『マンガでわかる大人のADHDコントロールガイド』
福西勇夫、福西朱美　著
法研
1600円（税別）