

新年を迎え、初詣には「穏やかな一年になりますように」と祈って参りました。天災も人災もできれば少なく、日本中の人が心穏やかに過ごせることを願わずにいられません。昨年の大震災を経験して、**自然に勝るものなし**。ということをつくづく実感させられました。日常の些細なことに振り回されている私は、大自然の中のほんの小さな存在に過ぎません。

**人はいつでも人の中で生きています**。喜びも悲しみも、不安も安心も、それらの感情は人とのかかわりの中で感じるものが多くを占めています。しかしそれも、実は**自分自身でつくり出している気もち**。とかく人の評価は気になるもの。愛されたいと願うのはみな同じ。その思いが強ければ強いほど、何かがあると「ああでもない、こうでもない」と余計な雑念に惑わされて、自分や相手の**本当の気もちや真意を見失ってしまう**ということが、実はとても多いのではないかと思います。

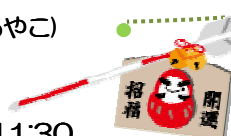
我が子に対しても同じ。大した体の症状もないのに「学校を休みたい」と言ったなら、「**体(心)が弱っているんだな。元気になってあげよう**」。それだけでいいのに、(友だちと何かあったのかしら…) (学校でうまくいっていないのかしら…) と、あれこれ余計なことまで考えてしまう。弱っている子どもの前で私まで不安になってしまったら、子どもはますます弱ってしまいます。ひとつの例えではありますが、日常を振り返るとそういうことが結構多いことに気づきます。その**囚われから解放されると、もっとシンプルに物事が考えられる**ようになるはず。もっと自然に近づいて、冷たい雨にも風にも負けずに命の営みを幾度も繰り返す野花のように、強く、静かに在りたい。そんなことを思う今日このごろです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長 山浦彩子(やまうら あやこ)

1月の予定

◆♪ いいこといいこと♪

- 「ふれあい遊び」毎日 11:00-11:30
- 〈水曜日〉 えいごで遊ぼう (大下りえこ先生)
- 〈月2回 第2第4 木曜日〉
- おやこでダンス (近ゆきこ先生)
- ◆「0歳児つどいの広場」毎週木曜 10:00-11:00



休館日・開館時間

- ◆ 休館日 日曜・月曜・祝日  
12/29(木)~1/3(火)は休業します  
※年始は1/4(水)13:00から開館します
- ◆ 職員会議 1/14(土)  
※広場・一時預かりのご利用は9:00-13:00になります



いいこといいこと♪  
広場の遊びから



車庫にしまう押し車や三輪車

ぽけっとの広場では、毎日11:00から♪いいこといいこと♪というふれあい遊びをします。始まる前になると、三輪車や押し車を事務所にちょっとだけしまわせていただいています。楽しそうに乗っているお子さんからは、当然「もっとのりた〜い」「いやだ〜」という声も耳にします。『せっかく楽しんでいるのに申し訳ないな〜』と思い、「三輪車たちは、車庫でちょっとの間、休憩させよう！〇〇くんも手伝って〜」と声をかけてみると、急にはりきって全部ひとりでやるいきおいで、あっという間にしまってくれたりします。お子さんと遊びながら少しずつ仲良くなって、お母さんと少しずつお話をして、ぽけっとが**ほっとできる場所**になったらいいと思っています。

〜寒い日は、お部屋でゆったり〜

- ◆ 絵本紹介 『とにかえっこ』 ポプラ社  
空想の世界ではとにかえっこは簡単。いろいろなとにかえっこをしてみませんか？
- 『はなをくんくん』 福音館書店  
雪の中で冬眠している動物たち。目を覚ましてくんくん…「うわあーい」何かあるのでしょうか？
- ◆ 工作紹介 『オリジナル・フォト・スタンド』  
100円ショップの木枠フォトスタンドに、捨ったどんぐり・貝・石などをポンドで貼ってできあがり！



◆ 蛭子 陽菜 (えびす ひな) 広場・ぶち・フォト担当 ◆

一時預かり  
ぶちのお部屋から

大好きなママ=助けたい♡

はじめまして。10月から水曜日のぶちを担当しています。私は、ぽけっとの他にも週3回、幼稚園でお仕事をしています。どこの子どもたちもみんな素直で元気一杯です。

子どもたちと関わる中で一番感心しているのは、**お手伝いが大好きな事**です。まだ自分の事もよくできない子でも、お友だちや先生のお手伝いを先を争ってしてくれます。

お家でも、お母さんのお手伝いをしたい！という子は多いと思いますが、つい「余計に手がかかるわ…」「時間がない…」と思いがちですよね。(私も家ではそうです汗)

し・か・し・ 「**大好きなママ=助けたい**」。小さな子でもきっとそう思っているはずです…。余裕のある時には、お家でも子どもたちに助けてもらいながら、この1年を元気に過ごして行きましょう！！



◆ 千田 真代 (せんだ まさよ) ぶち担当 ◆



# ぽけっと

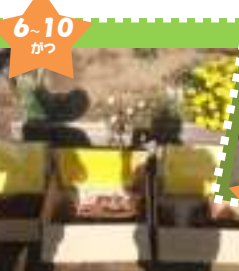
# 2011 ぽけっと園芸レポート



昨年も、みなさんにいろいろなお花や植物、野菜たちを育て収穫する体験に触れていただくことができました。ぽけっとへ遊びにいらっしゃる親子なら、どなたでも参加できます！今年の企画もお楽しみに♪



ゴーヤのグリーンカーテン



収穫したさつまいも



4-8 かつ

にんじん&ごぼう



4-12 かつ

さといものトンネル



6-8 かつ

えだまめを洗います

## 園芸クラブ

1期生がかぶを育ててくれました！



“ひとつの野菜を種から収穫まで栽培する”初めての試みとして発足した園芸クラブ。畑作業・観察記録などメンバーの活躍で見事なかぶができました。アイデアメニューでいろいろに料理した試食会。みんなで作った「かぶの味」は最高でした♪

## 花育・花あそび

チューリップ・ハーブなど色あざやかに



ぽけっとのお庭では、さまざまなお花を育てています。季節ごとに色とりどりのお花が咲きます。水やりのご協力ありがとうございました。こども、ハーブや花々で花遊びをしました。色や香いを楽しんだり、フーケをつくらしました♪12月にはチューリップの球根を植えました。春がたのしみですね♪

## こども野菜をたくさん育くみ試食しました



野菜がいっぱいに育つためには、土づくりが何よりたいせつなことを感じます。土が肝心なのは子育てと同じですね。ぽけっとの野菜たちは、幸いよく育ち美味しくいただけました。土壌がよかったのだと自画自賛しています♪



## ふあみさほ ファミリー・サポート・センター

2012年、明けましておめでとうございます。昨年を表す漢字は「絆」。その一文字の表す通り、夫婦や親子そして家族また地域の「絆」の大切さを感じた一年でした。新しい年を迎えるにあたり、温かくてやさしい「絆」を結ぶファミサポの活動をすすめてまいりたいと決意を新たにしております。

ファミリー・サポート・センターは「子どもを預かる」という相互援助活動を通して、地域に「人と人の信頼のつながり」を作り、そのつながりを通して「子どもや子育てにやさしい町づくり」をすすめること目指しています。「風邪で寝込んでしまった時どうしたらいいんだろう・・・」「親も近くにいないので・・・いざという時、どこに預けたら・・・。どうしよう・・・。」など、子育てをされていて不安に思うことがあったら、センターへお電話くださいね。子育てのお手伝いをしたいと活動している、お近くのみかせて会員さんをご紹介します。また、利用する理由の中で最も多いものが「保育園などの保育施設への送迎・その後のお預かり」です。「たいへん！お迎えの時間に間に合わないかも・・・」そんな時も、みかせて会員さんがママの代わりにお迎えに行くこともできます。保育施設へのお迎えの後みかせて会員さんのお家でゆっくりとママを待つ時間は、ファミサポならではの温かな時間になるのではないのでしょうか。

今年も、幸せな笑顔いっぱい的一年になりますように。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



## 編集後記 子のこころ 親のこころ

### 幸福は自分の心でつくりだすもの

新たな年を迎えて「福が来ますように」と祈念された人は多いのではないのでしょうか。幸せを求めない人はいない…けれど、**幸せの感じ方は人それぞれ**です。不安定な世相を反映してか、『幸福論』を著したフランスの哲学者アランが、ひそかに脚光を浴びています。彼は「幸福は喜ぶ行動からうまれる」と感情(情念)に流されることを嫌いました。“「自分を不幸だと思っている人」の方が「本物の不幸」よりも深刻だ”と。「戦場で真摯に戦っている兵士」と「実際に戦場で戦っていないのに、疑心暗鬼で事態を深刻化させる戦争指導者」にたとえて説いています。

「まだ起きていないことや不確かなものかもしれないものを怖れる」**悲観主義**。「怖れないで良い方向に考え行動する」**楽観主義**。アランは、**幸福をつくりだす第一歩として、自分の意志と努力を必要とする楽観主義**を薦めています。悲観主義は、悲しみや不幸といった不安な感情に流されて、そこから脱する意志を持たないこと。「**多くを望まない!**」ことと同じように、「**多くを悲観しない!**」こともまた幸福の必要条件です。

楽観主義は、“ケ・セラ・セラ(なるようになるさ)”と流れに身をまかせて気楽なイメージもありますが、本来は**悲観しないで幸せになる意志(心)をもって行動する = 希望をもつ**こと。子どもたちには楽観主義になって未来を切り開いて行ってほしい…そのためにもまずは大人から!

『**幸せだから笑うのではない、笑うから幸せなのだ**』というアランの言葉は、『**笑う門には福来たる**』とも訳せますね。

◆上野 祐子(うえの ゆうこ) 副センター長・心理相談担当 ◆