



季節に合わせて芋煮会や新年会をしたり、隣の保育園に出張して、園児とのふれあい会や七夕会で交流を深めます。クリスマス会ではサンタに扮して園児にプレゼントを届け、保育園と一緒に

「一回たりとも同じ味が出ないんだ」と漬物の作り方で情報交換したり、「穴の開いた葉っぱが一番安全よ」と無農薬野菜の話が飛び出すなど、皆さん和気あいあいという雰囲気。
「みんなと仲良く参加すれば、友だちも出来るし自分のことも覚えてもらえるしね。毎回楽しみにすよ」と口を揃える皆さん。
友だち作りをしながら仲良く楽しむ「茶友会」は心温まるみんなの会です。

小雨がしとしと降り続く先月21日、「茶友会」の皆さんを訪ねて、和納12区の睦会館にお邪魔しました。月1回集まるこの会は、会長の治田辰次郎さんを筆頭に、毎月だいたい20名前後が顔をあわせ、お茶を飲みながらおしゃべりをして過ごします。

地域のお茶の間

拝見 vol.9



茶の湯のもてなしの心も温かい 元祖・お茶飲みおしゃべりの会

今月の「地域のお茶の間」は和納12区・三田「茶友会」の皆さんです。

「みんなと仲良く参加すれば、友だちも出来るし自分のことも覚えてもらえるしね。毎回楽しみにすよ」と口を揃える皆さん。
友だち作りをしながら仲良く楽しむ「茶友会」は心温まるみんなの会です。



●今月の『なかよし広場』は中央保育園の様子からご紹介します。

12月のなかよし広場

4・11・25日は中央保育園、18日は各保育園で行います。

久しぶりの好天に恵まれた先月20日、「お話を聞こうね」のテーマに集まったちびっ子は20人。園庭に出て遊んだり、「なかよし広場」で遊ぶ姿が見られました。おやつ前のひとときは、タペストリーならぬ「タペストリー」を使って「もも太郎」と「さるかに合戦」の昔話をしました。親の世代が子どもの頃は、誰もが知っていた昔話。近頃は、語り継がれているのでしょうか？昔話には心温まるものがありますね。ビデオ、テレビなどの映像の世界も良いのですが、お母さんの肉声でお話を聞かせることは、お子さんの情緒が育ち、想像の世界も広がることでしょう。これからも良いお話をたくさん聞かせてあげようと思います。図書館にある0～2歳児向け絵本を紹介します。

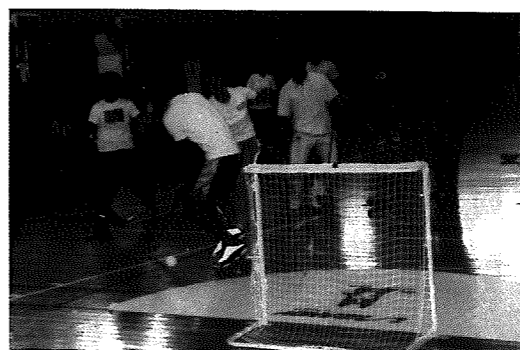


- 0歳児 「もこもこもこ」**
谷川俊太郎 作/元永定正 絵/福音館書店
●言葉も絵も楽しめる本。お子様と一緒にどうぞ。
- 1歳児 「あおくときいろちゃん」**
レオ・レオニ 作/藤田圭雄 訳/至光社
●美しい色のちぎり絵と暖かいストーリーの世界を楽しんでください。
- 2歳児 「しろくまちゃんのホットケーキ」**
若山 豊 作/こぐま社
●親子で一緒に読むだけでなく、作ってみては...

運動のススメ。

vol.9 ～こんなスポーツやってみませんか～

スポーツを楽しんでいますか。身体を動かしていますか。いよいよ冬の新潟を迎え、暖かい部屋から出たくなる頃になりましたね。そこで、今回は岩室村にまだ馴染みの浅い楽しいスポーツを紹介します。暖かい部屋から飛び出し、健康のために運動しましょう。



思いっきり汗を流して
さわやか気分になりたい方の

ユニホッケー

ユニバーサルホッケーとも言います。これは、「いつでも、どこでも、誰でもできる」ホッケー形式のゲームを簡単にした手軽なニュースポーツです。ドイツから帰国した順天堂大学の斉藤定雄教授が1978年に考案し、全国的に普及したものです。

1チームが、男女混成の6人でゲームをします。ボールもスティックもプラスチック製で安全です。周囲のフェンスにあてたクッションボールや味方同士のパスワークで相手ゴールに迫ります。ゴールキーパーはいませんので誰でもゴールをねらえます。シュートが決まったときの爽快感は格別です。得点は1点ですが、混成チームでは女子の得点を2点与えるなどの工夫をすることもできます。技術もルールも単純ですが、やっているうちに夢中になってしまうのが不思議です。ゲームは前半と後半ともに10分ずつですが、ゲームが終わった後には、さわやかな汗とユニホッケーを楽しんだ満足感が得られますよ。



太極拳

自然に健康と体力を身につけ
ゆったり気分になりたい方の

太極拳は、中国古来の伝統的な武術で、明の時代（14～17世紀）に民衆の間に普及しました。近頃では心身の鍛錬ばかりでなく、心と身体両面からの健康法として広く親しまれてます。中国の人達の日々は、まず太極拳からはじまると言われるほどです。北京にある天壇公園では、早朝から老若男女が集まり、悠々と美しい思いの動作を行う光景が見られるそうです。

太極拳のゆっくりとした動きに合わせた深い呼吸運動は、呼吸器や消化器に良い影響を与えます。また太極拳の動作は、腰を軸とした円の動きで、絶えず重心を移動することで、筋肉や関節を鍛錬し、バランス感覚も養うことができます。さらに無理のないゆっくりとした動きを行えば、自然と呼吸も深くなり、心身共にリラックスできます。太極拳は中高齢者の健康運動というイメージがありますが、若者の心身の鍛錬のための武術の習得ともいえます。「初心者のための太極拳教室2」も計画しています。