

こどものための ええやん しんぶん

いつもとちがうスポーツの魅力
目かくしサッカ一体験!!

体験してみたよ!

STEP 1
①たくさんのアイマスクから自分の好きなものを選んだよ

ブラインドサッカーってなあに?
目の見えない人も一緒にする5人制のサッカーダよ。転がる音が出る専用のボールを使って、ゴールキーパー以外の人は全員アイマスクをつけてプレーしているよ。選手たちはボールをあつかう技術と「音」と「声」によるコミュニケーションをとっても大事にしているよ。

STEP 2
①離れたところからボールの音が聞こえる方へ歩いたり走ったりしたよ

実際にアイマスクをして、ボールにさわってみたよ

ボールの中からシャカシャカ、音が聞こえるね
本当に真っ暗で見えないね

②手をたく人に当たらないように歩いてみたよ
見えないまま動くのはドキドキするね

あぶなくないの?
攻める選手は「ボイ、ボイ、ボイ…」と言い続けながらプレーしたり、なかまの声をたよりにして敵を察知して動くんだった!
※「ボイ」とはスペイン語で「行く」という意味らしい!

STEP 3
①選手のみなさんにお手本を見せてもらったよ 動きの速さにビックリ!

②目かくしにも慣れてきて、アイマスクをつけたままゴールにシュートをしてみたよ
ぱくにもきておもしろかった!

見えなかったけど、耳が使えたよ
見えなくてみて…

取材協力 ゲートウェイやまぐち
代表 尾崎達也さん Instagramから ゲートウェイやまぐちのアプリをインストールしてね!

目かくしをすると、今まで気にしてなかった音もしっかりと耳で聞いてたくさん情報を集められるようになったよ。ふだんしたことのない体験ができる、親子でたくさん話したり歩いたりして一緒に楽しむことができて、魅力たっぷり! 家族とも「目が見えない人と会ったら…」って話してみたよ。“見えない”ことで、ふだんとちがう「知る・気付く」を体験してみよう!

基本動作を身に付けよう

最近の子どもたちは、体験の機会が減っているため基本動作が身につきにくく、ボールをよけられなかったり、転んだときに手が出なかったり、自分を守るために行動ができずケガをしやすくなっていると言われています。

そこで「防府市こども遊ばせ隊わいわい」では、幼児期に必要な36種類の基本動作遊びの中で楽しく身に付けられたらと「おやこ de あそぼう」を行っています。例えばフラフープ。これだけでも、腰、腕、足で回したり、縄跳びのように飛んだり、動くフラフープをぐぐったり…たくさんの基本動作が含まれているんですよ!

こうした遊びの時間を親子で共有することで、子どもの「できた!」が共感でき、自己肯定感を高めることができます。また、子どもができることと苦手なことに大人が気付くことで、普段の関わり方や遊び方を変えていくきっかけにもなるでしょう。

風船やフラフープひとつで、いろいろな遊びができますよ

取材協力 防府市こども遊ばせ隊 わいわい
代表 和泉さゆりさん
URL <https://izumi-sayuri.amebaownd.com/>

幼児向け自然体験イベントを企画するママの会。元気な子どもがより健康に成長してほしい思いから、市民団体設立。幼児向け自然体験イベントを山口・防府で随時開催中。

親心・VS 子心

ついつい口出す
自分でやりたい!

子育てをしていて「この子は将来どんな大人になるのだろう?」と考えると、楽しみでもありますよね。たくさんの体験を通して豊かな心を持ってほしい、子どもが小さいうちからできる限りいろいろなことをさせてあげたい、と思うのが親心。では、どのような体験が必要なのでしょうか?

あるよ!
子どもがのびのび体験できる場所ってある?
あるかなあ
出ししゃべる方法ってあるかなあ
ついついあれこれ言っちゃうのよね…
ついついやるのよな…
ダメ!
危ないから
自分でやりたい!
やるよ!

もりのこえん近くの山にテントを張っています
焚火で焼いた食パンもおいしいよ!

サードプレイスを活用しよう

みなさん、図書館はどんな場所だと思いますか? 「小郡図書館友の会鉢の子」では、本を読むだけでなく、大人と一緒に俳句講座、手話講座、鉄道サミット、子どものための科学講座を開催しています。

家庭や学校以外のいつもと違う人間関係の中で、子どもが心地よく過ごせる場所「サードプレイス」はとても大切です。図書館はサードプレイスを提供する施設の一つ。家族の目を気にせず、友だちとラクな状態で安心して関わることができ、そこから多くの刺激を受け、自信や満足感を得ることができます。鉢の子は、このようなイベントを通して、子どもたちが地域の大人とコミュニケーションを取りながら、マナーやルールを学んでほしいという想いで活動しています。

図書館は大人が付いていても、子どもだけで自由に行ける場所です。子どもだけで自ら行けるように、まずは家族で図書館に行って馴染んでおくのもいいでしょう。

取材協力 小郡図書館友の会鉢の子
代表 田澤明子さん
連絡先 QRコードからFacebookページへ
小郡図書館が地域住民の文化・情報・交流の拠点として発展・成長するよう支援している団体。子ども同士がやり取りをしたり、関係性が高めえるようなイベントを開催しています。

キャンプに行こう

もりのこえんでは親子のキャンプデビューを応援するため、0歳から未就学までの子どもとその家族が参加できる3ヶ月間のプログラム「はじめての親子デイキャンプ教室 きゃんぶっぷ」を月2回ペースで行っています。

この教室は、親子だけでキャンプに行けることを目標にプログラムされています。「キャンプをやってみたいけど0歳でできるのか?」「道具は何が必要?」。そんな思いを持つ小さい子どものいる家族のために、子どもの年齢に合わせたタープやテント張り、焚き火台を作つて落ち葉にマッチで火をつけて自分の好きな食材を調理するといった、子どもとキャンプを楽しむためのコツが学べるようになっています。また、遊んだり、火を使つたりする時に自然を汚さないようなマナーやルールも学びます。子どもたちに先を見通す力や危険を予測する力を育み、親にとつては見守る力を養う場となる親子キャンプを、ぜひ体験してみましょう。

もりのこえん近くの山にテントを張っています
焚火で焼いた食パンもおいしいよ!

取材協力 特定非営利活動法人 もりのこえん
代表 井出崎小百合さん
URL <https://morinokoen7789.wixsite.com/morinokoen>

自然体験を通して子どもの心と身体を育てる年型よさえん。古民家を拠点に活動しており、モットーは「毎日外遊び」。近くの山や川に繰り出し、里山を学び舎に元気いっぱい遊びます。

優しく見守る余裕が大事

「親」って漢字は「木」に「立」って「見」るって書くよね

子どもと一緒にチャレンジ! 味噌玉づくり

合わせる具材によって摂取できる栄養の種類や健康的な作用が変わってくる、無限の可能性を秘めた万能な健康食、お味噌汁。お湯を注ぐだけでOK! カンタン! おいしい! 便利! 味噌玉生活、始めてみませんか?

基本材料 冷凍保存も可能!
味噌200g(7~8玉分)
A 出汁粉末(いりこ、鰹節、エビなど)小さじ2杯
B 香味のもの(柚子の皮、すりゴマ、梅干しなど)適量好みで
C 具になるもの(わかめ、とろろ昆布、あおさなど)適量

作り方 体質や好みに合わせてABC3種類の具を選んでみましょう。詳しくはこちら→
①味噌とABCからそれぞれ1つずつボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
②混ぜ合わせた①を大さじ1ほどの量を手に取り、丸める。
③アルミホイルなどの上に並べースターで5分程度焼いて完成。
(味噌玉の表面に焦げ目がつきコーティングされる)
お焼に味噌玉とお湯150ccを入れてよきめさせたら、味噌汁のできあがり♪
他にお好みの具材(春雨、お麸、乾燥野菜、ねぎなど)を加えてもOK。

焼いた後に具をのせてもかわいいよ
Instagram インスタグラム

レシピ提供 仁保くらすメイトプロジェクト
代表 白木美和さん(中医薬膳指導員)
URL <https://ameblo.jp/nihokurasu/>