

うぐいす



家庭教育シリーズ 第1弾



お子さん、お孫さんと 料理していますか？

良いこと
たくさん！



新年度が始まり、早くも1か月が過ぎました。バタバタと忙しい日々を過ごされていた方も、新しい生活リズムが身についてきた頃ではないでしょうか。少し余裕が持てるようになった分、お子さんとのコミュニケーションの一つとして一緒に料理してみてもはどうでしょうか。

2歳も過ぎると色々なことに興味を持ち、大人がしていることをじっと見ていたりします。米研ぎや料理をしていると、「私にもやらせて」「〇〇ちゃんもしたい」などと言われることはありませんか。しかし、台所や服が汚れる、時間がかかる、という理由から、子どもから遠ざけている方も多いのではないのでしょうか。一緒に料理することはメリットがたくさんあります。



子どもと料理するメリット

- 子どもとコミュニケーションがとれる
- 子どもの五感が発達する
- 段取りなどのスキルが身に付く
- 感謝の心を持てるようになる



料理をする時には、いろいろな物に触れ、様々な工程があり、物の変化をみることができます。

私たちにとって当たり前のことが子供たちには「どうして？」と疑問の連続で、楽しい時間となるでしょう。

料理に携わることで、食材への感謝、料理してくれた人、残さず食べてくれた人など、たくさんの感謝の気持ちがわくはずです。

大人が思っている以上に子どもは素晴らしい力を秘めています。興味を示した時が絶好のチャンスと捉え、子どもの成長の手助けをしてあげましょう。子どもの成長の土台を作るのは大人の役目です。



2017年、大内地区では男性のメタボ率が非常に高く、痩せている人でも血糖値が高いということが町の健康診断でわかりました。さらに運動習慣がないという方が多く、これがメタボや不健康の要因になっていると考え、改善に向けて立ち上がりました。



健康運動教室の様子



最初に取り組んだのは健康事業の見直しです。これまでも健康づくり支援として「歩こう会」などの事業をしていましたが、歩くだけ、体を動かすだけと、習慣化には程遠い取り組みになっていたそうです。そこで、実技と講習を1回の事業の中に取り入れることにし、正しい動き、効果的な動かし方を講師から指導してもらうことにしました。

実験的に2月と3月に健康運動教室を開催し、合計で23名の方が参加されたそうです。参加者アンケートでは「継続的に運動する必要性を理解できた」、「学んだ運動を実践しようと思う」という積極的な回答がほとんどで好評だったようです。

今年度、内容改善した健康づくり支援事業の開催が決定しています。夏から冬にかけて月に1、2回を予定しているそうです。詳細は未定とのことですので、大内地区協議会からのお知らせをお待ちください。



講師の指導を受け即実践！

事務局長の関沼さん自身も最近、お腹のたるみが気になっているそうです。住民のみなさんと一緒に楽しく身体を動かしたいと張り切っていました。スポーツクラブ大内の活性化にも期待したいとのことでした。



地域住民の課題を見つけ改善に向けて事業を見直す。地域住民がよりいきいきと生活を送り、地域の活性化へと繋げる、大切なことですね。

5月のこよみ

- 19日(土) 里山トレッキング (岩岳)
- 19日(土) わが校から1枚絵画展 (まるもりふるさと館) ~6/17日(日)
- 27日(日) ジュニア・リーダー前期総会 (丸森まちづくりセンター)
- 27日(日) こどもリレーカーニバル (角田市陸上競技場)
- 27日(日) 町外芸術鑑賞 (諸橋近代美術館/福島県)

