



水・緑・空 笑顔かがやく ふれあいのまち

YOSANO

広報よさの

No.65



●主な記事

02 CLOSE UP ママとこぐまちゃん

16 よさの人 大野博史さん

●今月の表紙

田植え体験祭（6月5日撮影）

2011

7



子育てサークル「ママといぐまちゃん」

子育てを楽しんでいますか？

母親たちの活動拠点を目指して

響き渡る子供たちの笑い声、笑顔で談笑する母親たち。
月に2回、子育て支援センターを利用して集まっている「ママといぐまちゃん」
今回は、無限の可能性を秘めた元気いっぱいの「ママといぐまちゃん」を紹介します。

右上：シンジの誕生日会
右下：酒井智子さん、右下：佐々木
後輩さん、左上：小西真衣さん、左下：佐々木
和代さん。左：左ベーシックセンターとこくまちゃん
30日にふれあいセンターでママといぐまちゃん
が主催した座談会の様子。サークルのメン
バー7組の母のほかに、9組の一般の親子が
参加し、出産体験や子育てなど共通の話題で
盛り上がったり、子どもたちと遊ぶだけだけでな
く、情報交換にも貴重な場となっています。



サークルの活動は、支援センター等を利用しての定期的に集まるほかに親子でふれあうリスム遊びや、春の行事などのミニイベントを開催したりと花屋さんを講師に招いて開催したフラワーアレンジメント講座は、ブログや口コミで参加を呼びかけ、多くの親子の参加者を得ることができた大きな自信につながりました。イベントなどで初めて会ってもすぐに打ち解け一緒に遊び始める子どもたち。そんな子どもたちの新たな表情を見つけると、改めて子どももってかわいいなあ」とれしくなり、そして「そう思えることがとても大切なんです」といいます。

●可能性は無限大

活動の範囲は広がり、ほかの子育て支援団体が開催するイベントに参加したり、講師として招き、サークル運営や子育て支援に関する講義を聴いたりと積極的に活動を展開しています。「私たちのサークルはまだ動きだしたばかり。他のサークルや団体を手本に、活動の幅を広げたい」。

メンバーも少しずつ増え、現在では8人。メンバーは随時募集集中だといいます。「なにか企画してもらおう」と目標

たり、運営したりと聞くと羨慕してしまう人もいるが、お母さんの友達を作りに来るだけでもいいので気軽に参加してほしい」ということです。

サークル運営で基本としていることは「できることをやる」ということ。子どもたち、子育てを第一に考え、無理せず活動すること。「無理をしたり、サークルのためになにか犠牲にしたりする子どもに必ずしも苦せがいつてしまう。無理をしなくとも、できること・得意なことをそれぞれがやっていけば、サークルとしていろいろな活動ができるはず」可能性は大きく広がっているんですよ」と彼女らは語ります。

●「自分」らしい子育てを

「お母さん」として理解してしまいがちな自分を見つめなおす、「自分が自分で子育てすること」を大切にしています。また、「母親がほかの人と協力してなにかを成し遂げるところを子どもに見せることや、大人たちとふれあう機会をもつことは子どもにとってもプラスになると思います」。

今後は、子育て情報をもつと多くの人に届けるために、サークルの存在を知つてもらうことを目標

と早く知つていれば」と感じたそうです。そこで知り合った母親たちと情報交換をしたり、集まって本音で話したりするうちに、「みんな同じ悩みを抱えているんだ」そして「それぞれのメンバーが『お母さん』であると同時に一人の自立した女性であり、好きなことや得意なことを持つている」ということに気づいた酒井さん…

●サークルの発足

生まれてすぐの子供をもつ母親は子供につきつきなりとなり、家の中にこもりがちです。外出する機会も減り、鬱憤感や孤独感を感じてしまうケースもあります。「結婚を機に与謝野町に越してきて、あまり知り合いがいなかつたので、ますますそう感じた」と話す代表の酒井さん。特に出産後の2ヶ月くらいの間は強く感じたといいます。まだ子育てや地域のことを教えてくれたり、悩みの相談ができる人がいなかつたため、情報を集めるにも苦労したそうです。

そんななか「子育て支援センター」の存在を知り、さっそく参加。保育の専門家が話を聞いてくれたり、子どもと一緒に遊んでくれたりして、とてもよいひとりで、「あつ

と早く知つていれば」と感じたそうです。そこで知り合った母親たちと情報交換をしたり、集まって本音で話したりするうちに、「みんな同じ悩みを抱えているんだ」そして「それぞれのメンバーが『お母さん』であると同時に一人の自立した女性であり、好きなことや得意なことを持つている」ということに気づいた酒井さん…

●サークルの発足

子どもを持つと当たり前のように「〇〇ちゃんのお母さん」としてしか見られないようになり、「自分」という存在は埋没して、見失ってしまうという一面があります。「同じ悩みをもつているのだから集まつてなにかをしよう!」「それぞれの得意なことを活かせときつとなんでもできるはず!」と酒井さんが中心となり、今年の初めに子育て支援サークル「ママといぐまちゃん」が発足しました。

そして、自分たちがもっと早くに知りたかったことをこれから母親になる人やまだ知らない人に伝えることで、懇親会での交流の場を提供し、お母さんにリフレッシュしてもらうことなどを基本に活動を開始しました。

として活動していくことです。そのためにも、サークルのメンバー・参加する親子が交流し楽しむためにも、さまざまなイベントを企画して実行していくたいそです。そして、子育てに関する情報を収集し、共有・発信しながら要望や疑問をあつめたりと、子育ての拠点となることが将来的なビジョンです。

●子育てしやすい町へ

ゆくゆくは子育てを通して地域の世代間交流が実現したいといいます。「たとえば、お年寄りや中高生が自然と赤ちゃんとふれあうような、子どもどもふれあうことで、お年寄りには心のやすらぎを感じてもらい、中高生には知識として学ぶだけでなく、体験として命や性について学んでもらう。多くの人とふれあうことは子どもたちにとっても得るものが多い。そして、地域全体で子育てができるようなまちになれば、若い人も帰ってきてややすいのではないか」と大きな夢を語ってくれました。その思いには「将来、自分の子どもにもこの与謝野町に帰ってきてもらいたい」という母親としての願いも込められているのだといいます。

がんばります！消防団



「夏はて」 という言葉は、皆さんにも耳聞きされた言葉でしちゃう。しかし、その原因や症状について正しく知っていますか。

ひと昔前まで、夏はては猛暑によつて体力低下や食欲不振などの症状が現れることを指していましたが、今では、冷房設備が普及した現在では、暑い屋外と冷房の効いた涼しい室内の温度差によつて、体温調節機能がうまくはたらきにくくなることが原因で頭を起らしめる症状のことを指すものになつておきました。体のたるしさや食欲不振だけにじဝらず、不眠や立ちくらみなど、その症状はさまざまです。体温の調節を行つ神経は血圧や睡眠の口ヒトロールも行つているので、頻繁に温度差のあるところを行ふと、神経が疲れ、はたらきが乱れてしまい、睡眠や血圧にも影響がでます。

このように梅雨じめから盛夏にかけての暑い時期においては神経の疲れによる症状をまとめて「夏ばて」と呼んでいます。

冷房じめ抜くつをやがへー。
これから猛暑が続く季節が始まります。熱中症を予防するためには冷房を使うことが必要となります。しかしすぎないように注意しましょう。

夏場の火の気をご用心！

「夏はて」どころか言葉が、皆わざわざ聞きをされた言葉でしかった。しかし、その原因や症状について正しく理解しているのですか？
ひと昔前まで、夏はては体温管理で体力低下や食欲不振などの症状が現れることを指していましたが、今は脳梗塞が普及した現在では、外屋外と室温の効いた涼しい室内の温度差によって、体温調節機能が乱れたり悪化する「ひがね原症候群」を引き起す疾患のことを指すようになりました。これが本のたる食欲不振やむせづらさ、不立立ちやくらみなど、その症状はさまざまです。体温の調節を行つ神経由や睡眠のノンヒロールむつには、頻繁に温度差のあるところに行き来するが、神経が疲れ、だるさが起ってしまう、睡眠や血流も影響がでます。

このように梅雨じめから盛夏にかけての暑い時期においては神経の疲れによる症状をまとめて「夏ばて」と呼んでいます。

冷房じめ抜くつをやがへー。
これから猛暑が続く季節が始まります。熱中症を予防するためには冷房を使うことが必要となります。しかしすぎないように注意しましょう。

夏はては体温調節を担う神経の疲れによるものです。この神経が疲れなければ、夏はてにはなりにくくなります。つまり急激な温度変化を避けることで、夏はてになる可能性を減らすことができます。強い冷房を避け、屋外と室内の温度差が5度以内になるように冷房の温度を設定しましょう。また、室内にいるときは窓を開けるなど、風通しを良くすると蒸し暑さが軽減することもあります。うちわやせんなどを用いるのも一つの方法です。

夏はてを予防するには、バランスの良い食事をとることも大切です。夏はての予防にはビタミンB群やケン酸・イソフラボンなどの栄養素が良いとされています。ビタミンB群は体内に取り込んだ炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、ケン酸・イソフラボンは筋疲労回復に効果があります。ほかにも胃の粘膜を守るムチンなど、夏はてに効果的な栄養素は数多くあります。食欲のない時は青菜や香辛野菜で食欲を刺激していくといいです。

夏はては体温の調節が
ましくいかないどころかりや
くなりますが、体温の調
に非常に重要な役割を担
するのが水分です。人間の
約70%は水分です。
水分が、栄養分の体内循
環や老廃物の排泄などの
割も担っています。

水分の補給が大切だと言われます。熱中症の予防にも、水分を体外へ放散させるためです。普段の日常生活でも、気づかないうちに汗は出ています。そんなに暑くないので平気だと思っていても、意外に多くの水分が体外に出ていきます。1時間にコップ半分程度を目安に、水分を補給するようになります。また冷たすぎるものは胃を冷やすことになり、消化不良の原因にもなります。水分を補給するには飲んでいないお茶などがよいでしょう。

- 高血圧・腎疾患・糖尿病などの方は水分や塩分・糖分の補給について主治医と相談しておきましょう。

暑い日々が続きますが、体調に気をつけてこの夏を乗り切りましょう！

4 着火剤のつき足しで大やけど

●原因 残り火がある状態で着火剤をつぎ足したものの、着火剤が急速に燃焼! 着火剤をついたもの、なぜかめり火が発生する。点火は注意事項をよく読んでください。また、点火は注意事項をよく読んでください。

消防防災フェアを開催します！

[後編] 第3回 漢文の発展とその影響



家具職人

大野 博史さん



Profile 大野 博史

昭和25年大阪府堺市生まれ。61歳。建築の仕事を経て、平成5年から木工による家具の製作を始め、工芸の里へ移り住む。活動拠点の「ギャラリー樺」は妻の久美子さんとともに営んでいる。

以前は大阪で建築の仕事をしていました。ものづくりが好きという大野さん。大阪での修行時代には、技術だけでなく、忍耐力や社会でどう生きていいくかといったことを当時の社長に教わったといいます。しかし、「ものづくりにおいて最初から最後まで自分で完結させたい」「仕事において自分の形を大切にしたい」という思いから43歳のときに脱サラして現在の道へ。

そして、当時募集のあった工芸の里へ移り住み、家具職人としての創作活動を開始。平成5年に工芸の里に移つて、実はある職人の取り組みがきっかけとなり、ほかの職人が参加することで始まりました。「新緑の手仕事展」の仕掛け人、家具職人の大野博史さんです。

大野さんの家具は木が本来持っている丸みを利用した獨特の温かさが特徴。自然な木の質感や木目からは木の息遣いまで聞こえてくるようです。工芸の里の「ギャラリー樺」で家具作りに励む大野さんは、以前は大阪で建築の仕事をしていました。ものづくりが好きという大野さん。大阪での修行時代には、技術だけでなく、忍耐力や社会でどう生きていいかといったことを当時の社長に教わったといいます。しかし、「ものづくりにおいて最初から最後まで自分で完結させたい」「仕事において自分の形を大切にしたい」という思いから43歳のときに脱サラして現在の道へ。

そして、当時募集のあった工芸の里へ移り住み、家具職人としての創作活動を開始。平成5年に工芸の里に移つて、実はある職人の取り組みがきっかけとなり、ほかの職人が参加することで始まりました。「新緑の手仕事展」の仕掛け人、家具職人の大野博史さんです。

5月21・22日に今年も手仕事の職人が集まる「与謝野町文化工芸の里」で行われた「新緑の手仕事展」。里で創作活動を行っている職人たちを中心には、個性豊かな手作りの品々が展示・販売されました。

今年で3度目となるこの催しは、大野さんの家具は木が本来持っている丸みを利用した独

HANAの里 「新緑の手仕事展」 の仕掛け人

5月

21・22日

に今年も手仕

次いで3年後にはギャラリーも完成。ここにも「自らの手

で完結させたい」というものづくりへのこだわりを感じら

ます。

また、独自に「手仕事の仲間

これまでに3人を弟子にしま

す。

展」を開催。平成20年までに計12回開催しました。そして、

いまで聞こえてくるよう

くいう大野さん。大阪での修行時代には、技術だけでなく、忍耐力や社会でどう生き

い」という仕事

に協力して工芸の里のほかの職人であり、「クラフト樺」をともに営む妻の久美子さんと協力して工芸の里のほかの職人たちにも声をかけ、工芸の里の作品が一堂に集う「新緑の手仕事展」を初めて開催しました。以来、今までに3回行われ、開催する2日間で数百人が訪れる活気あふれるイベントとなっています。

きた当時、最初に「手作り

したのは作業場でした。「こ

ちらが長らく本職だったからね」と笑う大野さん。テントと軽自動車をねぐらに木造



温かみがあふれる大野さんの作品