

食育と学習支援で 子どもの成長を支えたい

NPO法人山子屋
放課後児童育成クラブ「山の子LIVES」
池田 亜矢子 さん



留守家庭の保育を支援

「子どもの健全な心身の発達には、規則正しい生活が大切です。毎日を栄養のある食事と学習や遊びで支えたい」
そう話すのは、放課後児童育成クラブ「山の子LIVES」の職員の池田亜矢子さん。

「保護者が就労などで日中家にいない留守家庭の子どもたち。当クラブでは、小学1〜6年生を対象に、さまざまな経験を通じて、意欲と自主性が育まれるよう取り組んでいます」

食育と学習指導を通じて 自主性を養う

同クラブでは、食育を子どもの成長に欠かせないものとして考えています。

「子どもたちには無添加の手作り給食とおやつを提供しています。栄養のバランスがとれた温かい食事は、子どもの心と体の健康や考える力を育みます。周囲との協調性や学習に対する集中力の向上にもつながるんです。また、子どもたちは旬の食材を使った料理を味わったり、

調理を手伝ったりすることで、食事への関心が高まっていますね。食後は子どもたちが協力して食器を洗い、片づけるなど、子ども同士の関わりの中で成長しています」

自主的に学習できる力を付けるための取り組みも行っていると池田さん。

「学校の宿題はクラブにいる間に済ませるよう指導をしています。家に帰ってから宿題をすることが無くなり、保護者の負担も軽減できるんです。毎日宿題をする習慣が付くと、授業に対する理解が深まり、自信が生まれていると感じます。また、記憶力



や集中力を養うために、そばなども教えています。自分からそばたん検定に挑戦する子もいるなど、自主的に学ぶ意欲につながっているんです」

健やかな成長を見守る

子どもの健全な育成には、環境を整えることが大切だと、池田さんは話します。「遠足や遊びなど、仲間とともに過ごす時間も多く持つことで、社会性を養っています。食育と学習指導、遊びはどれも子どもたちの成長に欠かせません。必要な環境を整え、成長する機会をこれからもつくっていきます」



おとな子どもも
食と育つ
保健センター
☎ 072(758)4721

春菊のくるみ和え

ほろ苦い春菊を甘く味付け

[memo] 春菊には体内でビタミンAになるβカロテンが豊富。目や鼻、喉などの粘膜に働きかけ、免疫力を高めます。油脂を含むナッツ類などと一緒に摂取することで、βカロテンを効果的に吸収できます。

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

●材料 2人分
シュンギク …… 100g^ア (1/2束)
クルミ …… 20g^ア
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2
だし …… 大さじ1
塩 …… 少々

熱量 (おとな1人分) : 89kcal^ア、塩分 : 0.3g^ア

●作り方
①熱湯に塩を加えて、シュンギクが色鮮やかになるまでさつとゆでる。その後、冷水に取って水気をしぼり、3分の長さに切る。
②クルミはフライパンで、弱火で2〜3分いり(もしくはトースターで焦げないように焼く)、粗く刻んでからすり鉢でよくすりつぶす。
③②に砂糖としょうゆ、だしをすりながら加える。
④③で①をあえ、器に盛る。

生きる 人権推進課
☎ 072(740)1150

こころが安らぐ 適度なソーシャルディスタンス

こころが揺れる時に必要な手助け

私が、このコラムを担当するようになり、はや1年がたちました。3年度も新型コロナウイルス感染症の感染状況に振り回された年でした。昨年末で第5波を何とか乗り越え、落ち着いたと思ったのもつかの間、今年に入り、オミクロン株の急激な拡大で人々の不安感も再拡大といったところです。このような中、新型コロナウイルス感染症そのものも変化し、手洗い・マスクとソーシャルディスタンスの生活様式が浸透することで、これからはポストコロナの段階に少しずつ入っていくように思います。経済活動や教育の分野、医療においても、ますます「非接触」という対応が増えていくのではないのでしょうか。

人との距離が広がることで、緊張感から解放されるときもあるでしょう。しかし、人と関わらないことによる寂しさも感じることでしょう。これからは、身体的な健康を保つためのソーシャルディスタンスと、こころの安らぎを得るための人との距離感の両方を図りながら、一人ひとりが自分にとっての適度な距離感を体感しながら、獲得し、安定した家族関係、会社や学校での人間関係を築いてもらえればと思います。

マスクを外し笑顔を交わし合ったり、消毒した上で手と手の温かみを感じ合ったりすることで「ほっこり」した瞬間がこころに刻まれ、安心感が増えていくと思います。

しかし、人はさまざまなことでこころが揺れるものです。その時は、自分の幅をひろげるチャンスでもあります。人の手助けが必要な時でもあるかと思えます。一人で抱え込まず、こころのクリニックなどで相談してみてください。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)

消費生活センターだより 消費生活センター
☎ 072(740)1167

訪問買い取りのトラブル

業者の訪問買い取りは断れます クーリングオフ制度などを活用しましょう

事例1 高齢で1人暮らしの母宅に「不用品はないか」と業者から電話があり、2日後に訪問が決まった。母は不安になり私に相談してきたので、私が実家に行ったときに来てもらおうと一旦訪問を断ることにした。しかし、母が業者の電話番号にかけ直してもつながらず、訪問を断ることができなかった。(60歳代 男性)

事例2 スーパーの催事場で買い取り業者がチラシを配っていた。不要なDVDや書籍があったので声を掛けたら、家に来て3,000円で買い取ってくれた。貴金属はないかと聞かれ、査定だけと思い指輪を5本見せると、高く買い取るからとつくづく言われた。断っても帰ってくれず、1万8,000円で買い取られてしまった。その中には母の形見があったので返してほしい。(60歳代 女性)

訪問買い取り業者に関する相談は、終活を始めた高齢者から多く寄せられています。他にも、返してほしいと翌日に言ったのに物品を転売したと言われ返してくれない、安く買い取られたなどさまざまな相談があります。

事例1のように業者に連絡できない場合は、訪問時にインターホン越しに断りましょう。

事例2の場合、消費者から売却の依頼がない物品をその場で買い取ることは禁止されています。

ルールを守らない業者もいるので、査定だけと思っても貴金属など高価なものを見せないようにしましょう。

また、契約後8日間はクーリングオフができ、その間は売却の契約をしても、契約の解除ができます。