



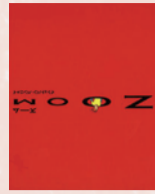
作・絵 安野光雅
福音館書店刊



作・絵 フウスケ・ウメスチー
徳間書店刊



作・絵 西村繁男
福音館書店刊



作・絵 ノコト・ノコト
復刊トットコム刊

と、ここで、勝手に我が子と通じている僕とお母さん。おじさんのひょうきんな動き...
豆の匂い。そしていつもの母の香り。見つめてシヤツを入れる。豆を挽く機械音。本と豆をおおききして。豆をすくって、ミルにまで成功すると、その子の注目も僕のもの。お話したいよとアツルします。この辺り、お話をゆらゆらとさせて、「おじさんはキミとチャー。サイアソンのかきませ棒で、手を振る観る時、ただそこに描かれているモチーフやの表情だけなので、眉をあげたり目を細めたり、アツルした笑顔、伝わっているのは目から上。ないコミュニケーションを試みます。まずは合ったのも何かの縁ですから、僕は言葉を介さる振りまいて、余裕などありません。目がくらしい刺激を徐々に吸収していきいます。愛想のない世界で、彼らは五感から入ってくる目まよく合います。ほとんどの子が真顔。言葉海れるカウソウターキーツソに立つ僕は、彼らとこのもかたさん来てくれます。コーシーを店の小上がり席には、乳児と呼ばれる月齢思っているのでしょうか。

言葉に頼りきりの大人からすると、言葉をもたない彼らの生活はとも限定されていようように見えます。でも、自分自身を振り返ってみると、五感に残る記憶のほとんどが、言葉を持つ前の記憶だということに気がつきました。押し入れの中のとんとした匂い。海辺の熱い砂が、足の指の間に入り込んでくる感触。木漏れ日。車が窓をゆらゆらと通り過ぎていく光景...。限定されているのはむしろ、言葉に縛られた僕たち大人なにかもしれません。僕は、隙間の間に短いこの言葉のない時期が、その人の人生の色をつくる大切な時期だと考えます。

五感の中でもとりわけ多くの情報を得ているのは視覚です。言葉を持たない子どもが絵画を五感の中でとらえようとする時、その人の人生の色をつくる大切な時期だと考えます。

僕の店のお客さんの最年少来店者記録は、0歳2ヶ月です。この世界にやってきて、2ヶ月。彼らは日々何を感じ、何を思っているのでしょうか。

本とごはんある日 編集部
vol.12
本とごはんある日 編集部

本とごはんある日 編集部



お問合せ わんにゃんてアーツInstagram DMまで

会場: 保護猫/いんやな(中津川市市津川11010-43)
主催: わんにゃんてアーツ

4/15(土) 10:30~15:00

ネコ祭り



お問合せ 岩村町観光協会 TEL: 0573-43-3231 / E-mail: kankou@wamura.jp

会場: 第1駐車場 (恵那市長島町545-1)
ある『岩村まちなか市』も同時開催。

約70ブースにアツセアツセ、雑貨、小物、陶器、ガラス、書画などの作家さんが集まっています。関東・関西からの出店もありです。3/19(日)は岩村城下町本通りにて、キッチンカーやアーツ、飲食ブース

3/18(土) 9:30~15:00

ひなのクラフトフェア



子連れOK! イベント情報

◎苗木さくら公園 住所/中津川市苗木

もうすぐお花見の季節がやってきます。こちらの桜アボットは高台にあるので、見晴しが良く気持ちいいです。約70本のソメイヨシノが開花すると、山全体がピンク色に染まります。お弁当を持ってピクニックもおすすめです。山頂あたりから少し山道を歩くと、苗木城に通じています。

中津川の苗木地域を一望できる「苗木さくら公園」



hugma編集部が話題のスポットやイベントに
でかけて、ママ目線でご紹介します!
今回は、美しい桜と苗木の街並みが同時に見える
「苗木さくら公園」をご紹介します。

ママが発信! 地域のお役立ち情報誌

hugma
ハガマ



Take Free
vol.16



ゆるゆる子育て実践法

親子に優しい「サトワラの学び場」で子育てについて話そう

インスタ更新中



HUGMA.FREEPAPER

笑顔のパパ・ママ 増加中!
パパ・ママたちに夢を聞いてみました
まずは、自分の内にある命の声にしっかり耳を傾けたい。その上で、子どもの声、動物の声、植物の声、いろんな命の声が聴けるような人間になりたいです!
恵那市 かおりんさん
お母さんがごきげんだと家族もごきげんになる! アロマを通して心も体も健康になるためのお手伝いやどんなことでも話せるコミュニティの場をこれから作っていきたくと思っています。
中津川市 ゆうきさん

接骨院88・mamiさんの/////////
ママに効く! ワンポーズ
肩こり・腰痛を解消! 背中ストレッチ
1 あぐらの姿勢になり、坐骨(おしりの骨)が均等に床に付くようにする
2 息を吸いながら胸を前に付きだし、肩甲骨を寄せる
3 息を吐きながら背を後ろに付きだし、肩甲骨を引き離す
呼吸に合わせて2、3を繰り返し行ってみましょう!
詳しい動きを動画でチェック!
オンラインレッスン、パーソナルトレーニングを行っています! 88 THE 3RD PLACE

編集: 4月から、末っ子が年長さんに進級します。上の子から8年続いた園への送り迎え。でも気づけばこの年で後記: そんな送り迎えも最後。夕方のとびきりの笑顔を見られる日々を大切に過ごしたいです。(編集部 あや)

hugmaからの
おしらせ
いつもhugmaを読んでいただきありがとうございます。
この春から、フリーペーパーhugmaは次のとおり変わります。
・年4回(春・夏・秋・冬)の発行
・配布エリアは恵那市・中津川市
・発行部数 4,600部
今後も、編集部が子育て世代に伝えていきたい情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします!

hugma 2023年3・4月号 (年6回発行)
編集: 太田礼子/堀洋美/佐藤昭子/繁澤あゆみ
黒田文/瀬見井智子/矢野舞子/石田善也
藤井真也
デザイン: 原房枝/村本志保/木村瞳
お問い合わせ
hugma 右記QRコードから
公式LINE ▶ 友だち登録をお願いします
メール ▶ hugma.fp@gmail.com
私たちが目指すSDGs
令和4年度恵那市まちづくり市民活動補助金事業

♪ベビーちゃん～年長さん
リトミックはじめましょ!!

無料体験
レッスン
受付中!

年少さんからのピアノも同時受付中!

いとう音楽教室
恵那市大井町11961-17
☎090-2189-6270

SARAIÉ
PHOTO STUDIO

パースディ・お宮参り
卒業式・入学式など
節目の記念撮影
承っております

instagram
saraiephotostudio

お問い合わせ: TEL 050-3390-3018
saraiephotostudio@gmail.comまで
不定休・完全予約制

中津川市駒場地区に
保育園がOPEN! 令和5年
4月1日

家庭保育園 くっく ネット

中津川市認可保育園
中津川市駒場1584-3
TEL 0573-65-3762
(入園についてのお問合せはこちら)

ちこり村
あったか祭り
&
いちごフェア
開催中

3月20日まで
ちこり村
中津川市千旦林1-15
tel 0573-26-1545

親子で
《フットカウンセリング》キャンペーン!
3/31(金)まで

親子で《フットカウンセリング》を
受けてくださった方限定でなんと!
お子さんの
カウンセリング料 無料!!

正しい足のサイズがわからない
足に負担のない靴を履きたい
どんな靴が良いのを知りたい

88 THE PLACE

子どもが
言うことを
聞いてくれない

そんな子育てに悩むパパママと
子どもに優しい居場所を!

自分の育児に
自信がない...

サトワラの日一学び場一

ゆるゆる 子育て実践法

hugma編集部で出会った現役ママ達が企画・運営をしている団体「サトワラ」。親子に優しい居場所づくりを目指し、恵那市岩村町の高齢者施設(有)耕グループ(くわのみ)とともに、子育てを“楽しむ”場として自然遊びのワークショップを月に一度開催しています。講師の伊藤先生を迎え、子育てを“学ぶ”場「ゆるゆる子育て実践法」講座では、参加者がお互いの悩みを話し合いながら、講座を通して“人間力”を育てています。



教えて
くれました!



一般社団法人
日本クラブメンター協会
代表理事 伊藤 直樹 先生

小中学校の校長先生を対象とした年間カリキュラムや保育士における人間力向上セミナーを開催。また、子育てに特化したカリキュラムとして「ゆるゆる子育て実践法講座」を全国各地で実施。

Let's try!

まずは、頭のスイッチを“快”にしよう!



今から1分間、向かい合っている相手と
とにかく褒めまくってください

受講者が2人1組になって初めてのワーク。
「どんなことでもいいですよ。見た目以外でも、料理が上手
そうなんていうイメージでもOKです。とにかく止まらず
褒め続けてみてください。はい、スタート!」
嬉しい言葉のシャワーをひたすら浴びていると、何となく
心があたたかく、ポジティブな感情が湧いてきます。



それが頭が“快”になるということです。
人はポジティブな気持ちでいる時、素直に
話を聞き入れやすいもの。
これは子どもに何か物事を伝えるとき
にも有効な方法で、子どもの頭のスイッチ
を“快”にしてから話をすることが、とても
重要なんです

子どもを“信頼”すること

「何を言っても聞いてくれない」「思うように子育てができない」…
こんなとき、親の頭の中には【自分が思う理想の子ども】がいませんか?
自分の思うように相手をコントロールしたいという期待こそが、イライラ
の原因です。
子どもが自分の思う通りに動かなくとも、成果・結果を出さなくとも、
相手の全てを受け入れる。これが子どもを“信頼”すること。
まずは子どもの今、ありのままを見つめ、認めることから始めましょう。
自分自身を苦しめる“期待”を手放して、子どもを“信頼”すると、子どもと
心を通わせる土壌ができていきます。

子どもの心は 「聴いた言葉」でつくられる 子どもの未来は 「話した言葉」でつくられる

お茶の入ったコップを子どもが危なっかしい持ち方で運んでいたと
します。「しっかり持とうね」と声をかけたにも関わらず、お茶をこぼして
しまったら、あなたは何と言いますか?
このとき大切なのは、「ほら!だから言ったでしょ」と上から目線で非難
するのではなく、「この持ち方は良くなかったね、次からがんばろう」と
同じ目線に立って子どもを励ますこと。
失敗しないよう先回りをしたり、子どもを責めるのではなく、“一緒に
経験を積もう”という親の気持ちが子どもを前向きにさせてくれます。
ポジティブな言葉で育つ子どもは、挑戦心も育ちます。
失敗をネガティブな体験でなく、【1つのノウハウ】とポジティブに捉えら
れたら、その先には成長と成功が待っています!
子どもの素晴らしさは唯一無二。子どもを無条件で認め、ともに成長を
楽しんでいきましょう!

自身の子育てをふり振り返り、学び、参加者同士で交流を深めた「ゆるゆる
子育て実践法」。半年間の講座を終える頃には、参加したママやパパに
とっての優しい居場所となっていました。
4月から同講座(第2期)を開講します!
子育てに悩んでいる方、
自分自身を見つめ直したい方、
ご参加をお待ちしています!



参加者の感想

「子育ては親育て」 仲間と学びあった大切な時間

子どもに対する接し方を学ぶ以上に、親自身の
在り方や自分自身を振り返る事ができました。
受講仲間のリアルな声が聞けたのもよかったです。
(5歳・0歳児ママ)

子育てに疲れ切っていたのが ウソみたい!元気がよくなりました

「期待」の話聞いて、私は子どもや夫に期待し
てばかりだと思いました。相手の言動に振り回さ
れて疲れきっていたのです。講座の内容を意識
しているうちに、私にゆとりが生まれ、子どもや
夫との関係が変わってきました。
(4歳児ママ)

夫婦時間がより濃密に。 対話時間が増えました

夫婦で受講したことで、共通の子育てリテラシー
を基に子どものことをよく話しました。学びの
習慣が身についたこともよかったです。バタバタ
におすすめしたいです。(1歳児パパ)

サトワラの日一学び場「ゆるゆる子育て実践法」 第2期受講者募集中!

開講日 ◎ 4/11(火)、5/20(土)、6/13(火)
7/11(火)、8/19(土)、9/12(火) 全6回
時間 ◎ 各回10:00~12:00
会場 ◎ 木KeyPoint(恵那市長島町正家613-10)
受講料 ◎ 12,000円(税込)
託児 ◎ 有/予約時にお伝えください
お申込・お問合せ ◎ お電話またはサトワラInstagramDMまで
(有)耕グループ 担当:繁澤(しげざわ)
TEL: 0573-43-5077

サトワラの活動をInstagramで紹介しています。
親子の「遊び場」にもぜひ遊びに来てね!



カフェ楽

住所: 瑞浪市明長町96-2
(瑞浪市民公園内)
電話: 0572-26-7277

営業時間
モーニング
9:00~11:00 平日
8:00~11:00 祝日
ランチ
11:00~14:00
L.O.
16:30
閉店
17:00

広いキッズスペース完備
500冊以上即給本完備

令和5年度 0~2歳児
園児募集

目の行き届く定員15名
あさ8時~19時まで
給食費不要!

おひさま保育園
岐阜県中津川市島子川2077-267
☎080-9695-3314 園長:今 祐太

Nympha

HAIR+BEAUTY
Nympha
@nympha2009

今日もおっかめさま
今日も生きて
えらい!!

このスペース
活用しませんか?

小学校入学前の家庭に向けた
広告、お知らせ、メッセージ等
使い方は無限!

・1枠5000円
・恵那市、中津川市に配布
・年4回発行、4600部

お問い合わせは
公式アカウント
から!