

協働通信

東桂地域協働のまちづくり推進会では、6月17日(日)に「東桂健康ウォーキング」を開催しました。当日は天気にも恵まれ、小学生から大人まで約80名が参加しました。今月号では、そのようすをご紹介します。

◆今年で16回目を迎えました

健康ウォーキングは、自分や家族の健康を見直すと共に、地域の自然や文化を学ぶことで地域の環境保全について考えるきっかけとなることを目的に開催しています。「自分の体の健康」そして「まちや自然の健康」という広い意味での健康づくりについて地域の皆さんが考え、自分たちの暮らす地域を知ることでの新たな発見に繋がることを大切にしています。

◆地域の自然や文化を学ぶ

健康ウォーキングでは、十日市場・夏狩湧水群を散策し、約5時間かけて地域の自然や文化を学ぶコースを巡りました。東桂小学校を出発し、最初は菊地わさび園で富士山の湧水やワサビについてお話を伺いました。十二天神社では、特別に神社の中の彫刻を見学させていただきました。長慶寺で住職からお寺の由来について伺い、熊太郎稲荷を見学して永寿院で昼食を取りました。地元の皆さんに豚汁をふるまっていただき一休み。午後は田原の滝まで歩いて、新しくできた

▽都留市まちづくり市民活動支援センター
都留市中央3-8-1
都留市まちづくり交流センター
(旧文化会館)1階
▽開館
火~日(祝日除)
8:30~17:15
▽問い合わせ先
mail: shien@city.tsuru.yamanashi.jp
☎(43)1321
FAX(43)1322

公園で水遊びを楽しみ、14時過ぎに東桂小学校へ戻ってきました。

太郎・次郎滝



■東桂地域協働のまちづくり推進会の役員から太郎・次郎滝について説明がありました。説明を聞いている皆さんも真剣な様子です。



■新しく田原の滝にできた公園。せせらぎがあり、水遊びを楽しむことができます。子どもたちも大はしゃぎで遊んでいました。

田原の滝公園

◆市の事業を同時開催しました

当日は、健康子育て課による「青空健康教室」と生涯学習課と都留市健康ジムの指導員による「ノルディックウォーキング体験」も開催されました。

青空健康教室のようす

青空健康教室は、昼食の休み時間を使って行われました。「朝ごはんのクイズ」が話題され、その後、市が進めている「朝めしプロジェクト」の説明がありました。参加者の皆さんも、身近な話題に楽しく学ぶことができましたようすです。

※「朝めしプロジェクト」とは、規則正しい生活習慣を身に付けるために、朝食を食べることから始めましょう、という取り組みです。



■朝食は一日の活動源となる大切な食事。皆さんも、しっかり「朝めし」を食べましょう！

ノルディックウォーキングの様子

ノルディックウォーキング体験は、都留市健康ジムの指導員さんによる説明があり、初めてでも楽しく体験することができました。



■ノルディックウォーキングとは、二本のストックを使って歩くフィンランド発祥のエクササイズです。

地域のお知らせ

谷村地域 夢実現ひろば

「懐かしの映画会」夢実現ひろば寄席」

市立図書館「午後の名画鑑賞会」共同企画
日時 8月23日(木) 13時30分~15時30分
場所 まちづくり交流センター 4階大ホール

問合せ先 まちづくり交流センター
☎(43) 1321

開地地域 開地ふれあい集会

日時 8月26日(日) 11時~
場所 すげのレジャー
問合せ先 開地地域協働のまちづくり推進
会会長 荻窪 守
☎(43) 7593

児童精神科医である佐々木正美先生は、著書の中で「子どもを育てるときにもっとも大切なことは、子どものあるところの内に、生きていくために必要な『根拠のない自信』をたっぷりとつくってあげる」と述べています。根拠のない自信とは、人が人として生きていくための根っこ、『基本的信頼感』であり、信じる人を持つてこそ、人は自分を信じて生きていくことができるのだそうです。

先生はこうも述べています。「親は手のかからない子、あまり要求をしない子が良い子と思ってしまうですが、それはその親にとって育てやすいというだけで『いい子』だったわけではありません。また、よく泣いて手をかけさせる赤ちゃんのことを、育てにくい子などと思ってもいけません。これはとても大事なことで本当のいい子とは、親にうんと手をかけさせた子どもなのです。子どもにかけた多くの手がその子の内に『根拠のない自信』を育み、周りを信頼し自分自身を信じる子どもになる原動力になるからです。人間はどこかで全面的に受容される時期があればあるほど安心して自立できます。自分が全面的に受容されるのはありのままの自分を承認されることで、それは子どもにとって、このままで私はいいのだという安心感、つまり自信になります。人生の生きるだけ早い時期にこの安心感、生

きていくための自信を与えられることが大事なのです。」

掌に汗をかいてその成分である塩が手に残るほど苦勞して育てるから「手塩にかけて育てる」というのだと聞いたことがあります。「手をかけて、手が離れたら目をかけて、目が離れたら心を離すな」という言葉もよく耳にします。

手をかけるとは、何でもやってあげるということではなく、子どもにとって何ができててもできなくても、ありのままの自分を受け入れてくれる存在となることなのだと思います。子どもは、伸びたい、伸びたいと思っけて生きています。人間ですから、欠点はあるけれど、そこを直そうとするより先に、いいところを見て、いいところをたくさん褒めて伸ばしてあげる。そうすることで欠点はカバーして余りある小さなものになっていくのだと思います。

土台があるからこそ、そこに何かを積み上げることができるのと同じように、根拠のない自信＝基本的信頼感が根底にあってこそ、子どもは、親という安全基地から自らの足で立ち上がり、巣立ち、社会へ大きく羽ばたいていくのではないのでしょうか。

引用文献「暮らしの手帳五十二号」

連載・青少年健全育成シリーズ 第325回

「根拠のない自信を育てる」

青少年の声かけあいさつ運動の推進
『大人も子どももすすんであいさつをしよう』

毎月第1日曜日は「家庭の日」
毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。
青少年育成都留市民会議編集委員

広報「つる」広告募集！

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか？
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます！

問合せ先：総務課 法制広報担当

広告料金

掲載場所	印刷色	金額/枠	備考
裏面	カラー	20,570	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,280	2カ月掲載

掲載月は、①1・2月②3・4月③5・6月④7・8月
⑤9・10月⑥11・12月の6パターンとなります。

掲載状況は、下記をご参考としてください。
また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

広告掲載欄

広告掲載欄