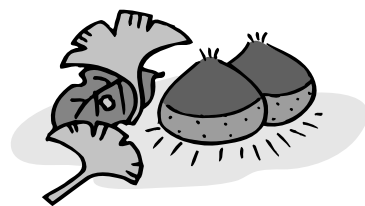


ただいま!

— あたたかな第2の家庭を目指して —



▲ なかよしクラブ内にて保護者研修の様子



▼ 薬をお茶で飲んでませんか？



保護者研修

「食事の大切さ」

なかよしクラブ（亀城・港南）

がくほれんが全学童で実施を計画している保護者研修会を、なかよしクラブでは六月に実施しました。講師に酒田市薬剤師会会長の佐藤義朗氏（がくほれん理事長）をお招きし、「食事の大切さ」について貴重な講演を聞きながら、健康のあり方の再確認をしました。

現代人の食事は、レトルト食品や野菜、ファーストフードのような出来合いのものに偏ってきているため、カロリーオーバーにつながっているということ、旬の野菜や果物は、季節ごとに人の体に良い影響を与えてくれる素晴らしい食べ物なんだということ、他にもビタミン・ミネラルの役割や血液を作る食べ物、筋肉を作る食べ物、朝食の必要性、薬の正しい飲み方等、日頃聞く機会の少ない数多くの話をわかりやすく聞くことができました。

特に、「薬を水で飲むか緑茶で飲むか？」の実験では、緑茶に鉄分が入った薬のシロップを混ぜた瞬間、緑茶が黒褐色に変化しました。この時は、参加者に驚きとよめきが起きるなど、和やかな雰囲気のものとの研修でした。

我が家ではもちろんですが、みなさんも一度「健康と食事の大切さ」を家族で話し合われてみてはいかがでしょうか。

（保護者会長 金子 素尋）



神室少年自然の家

「たぶの木サマーキャンプ」

たぶの木クラブ（琢成）

毎年恒例となっている「たぶの木サマーキャンプ」が、七月十四日・十五日の二日間、真室川の神室少年自然の家で行われましたので紹介します。

このサマーキャンプは、琢成学童保育の活動の中でも最も大きなイベントで、保護者も合わせて一〇〇名ほどが参加しました（そのうち子どもは六十五名）。神室少年自然の家の近くを流れる川での



ウォールクライミング♪ 私も登れたよ

川遊びでは、流れに身を任せて流れたり、お父さん達から放り投げられたりして、思い思い楽しんでいました。夜は、火の神様（恒例の儀式）からもらった火でキャンプファイヤーをして、グループ発



楽しい～！

表や「WAになっておどろろ」を歌って踊りました。その後、高学年はナイトハイクに行き、最近街ではなかなか見られなくなった蛍を見て、うれしいのと怖いのとで大騒ぎでした。

二日目はうどん作りにチャレンジし、よく踏んだこともあり、コシの強い極太うどんを堪能しました。

サマーキャンプのテーマでもある「異年齢児が力を合わせて、仲間と助け合う」を実践するとともに、子どもの頃の自然の実体験（川の冷たい水、木々の間を吹く風、それらから聞こえてくる音などの五感を刺激する感覚）がとても大切といわれている中で、子ども達が何かを感じてくれたらと思います。サマーキャンプはお勧めですよ。

（保護者会長 村岡 修）



極太うどん、できました～

親子レクリエーション

「川遊び、BBQ、お泊り会」

ひまわりクラブ（泉第二）



夏休み前の七月二十一日、遊佐町月光川の川原でバーベキューと川遊びを行いました。この月光川での水遊びは、昨年度の親子レクとして企画していたものでしたが、台風の影響によって中止になり、今年度への持ち越し企画となっております。

今年は待ち望んでいた晴天に恵まれ、参加児童も四十人を超え、気持ちの良い川の流れで泳ぎながら、楽しい声が飛び交っていました。私も自身も川遊びは初めてで、子どもと一緒に川に入り、小さな魚や



かた〜！



キャ〜!! 指導員も大変

サワ蟹などを捕まえて楽しませてもらいました。

川から上がると、保護者で用意したバーベキューを食べました。川でたっぷり遊んだ子ども達はお腹を空かせていたようで、多めに買った肉や焼きそばがみるみる胃袋に消えていきました。保護者にとっては、大人の飲み物が飲めずに苦しい思いをしたのも正直な感想ですが……。

夕方からは引き続きお泊り会ということで、自宅で汗を流した子ども達がパジャマ姿で集まりまし

た。昨年までは三年生以上に限定していましたが、今年は一年生から泊れることになり、学童での夜を楽しんだようです。五・六年生提案でグラウンド一周の肝試しをし、子ども達の悲鳴が響いていました。ご近所みなさん、ご迷惑をお掛けしました。その後、ちょっと怖いDVDを見て寝ました。真夜中に学童の玄関をたたく音がしたのは、その後の懇親会で酔っ払った保護者会長の仕業だったことは、子ども達には内緒でお願いします。親子共々、怪我や事故もなく楽しい企画でした。来年は更にスイカ割りなども盛り込んで、より楽しいものにしていきたいと考えております。

（事務局長 佐藤 佑）



あっという間にペロリ

第二回通常総会

当法人の第二回通常総会が六月十七日、午後一時から酒田地域福祉センター大会議室で開催され、平成二十三年事業報告並びに収支決算報告、平成二十四年度事業計画及び収支予算等、上程した四議案全て満場の承認をいただきました。平成二十三年度は、NPO法人に移行して二年目になりますが、初めて通年の事業等の報告となりました。

総会終了後、出席者は佐藤理事長（酒田市薬剤師会会長）から健康管理についての講話を受け、健康管理の認識を新たにしました。その後、会員並びに評議員（各学童運営委員会会長）・理事・監事・指導員の懇談会を行い、各学童の連携の強化と地域との関係の更なる構築を誓い合うなど、学童運営の有意義なひとときを過ごしました。



思い出の夏



ふうせんのお花できたよ～
(若浜・パルーンアート)



家でもそんなにそうめん食べる？
(富士見・流しソーメン)



豪華なおやつ、どれにしようかな～
(松原第1・みつや開店)



◆材料

- ホットケーキミックス：200g
- 卵：1個
- 水：100cc
- チーズ：100g
- 魚肉ウインナー：100g
- さつま芋：100g
- つまようじ
- 揚げ油
- 砂糖：10g

◆作り方

- ホットケーキミックスは卵・水で溶いておく
- チーズ・ウインナーを一口大にカット
- さつま芋は一口大にカットして茹でておく
- それぞれつまようじをさし、180度に温めた揚げ油できつね色まで揚げたら、砂糖をまぶして完成！

◆応用

ホットケーキミックスに、きなこやココアパウダーを入れてもおいしいよ！ (後藤)

秋から冬に向かうシーズンは、気温の変化に生活リズムがついていかないため、体調を崩しがちです。あちらこちらで「うがいや手洗いは大切」と言われますので、ここでは寒さに立ち向かう身体づくり（抵抗力・免疫力アップ）のための食事のアドバイスをします。「身土不二（みどふじ）」という

言葉があります。「身」は身体、「土」は「土地」、「不二」は「二つではなく一つ」という意味。「酒田に住む人は、酒田のものを食べることが大切」ということになります。今の言葉では、「地産地消」でしょうか。我々の先祖は、寒さに備えて「芋煮汁」、寒くなり初めには「納豆汁」、最も寒いとき

―季節の食材をバランスよく―

寒さに負けない

丈夫な体を作ろう



には「寒だら汁」で抵抗力をつけて頑張ってきました。その土地でとれた「旬」のものを食べることが、身体にイイ！

「不時不食」（ふじふしょく）は、「時にあらずば食せず」と読み、季節（旬）外れのものは体調を壊すということです。いくら身体に良いからと言って、夏野菜（キュウリ・トマト・ナス等）を取りすぎると、身体を冷やしてしまいます。夏に採れる物は、火照った身体を冷やす食べ物だからです。「私達の身体は、私達が食べたもので出来ている」ことをお忘れなく。 (義朗)

あとがき

「ただいま！」第二号の発行にあたり、各学童から活動報告・写真などを寄稿していただき、ありがとうございました。それぞれ特徴ある素晴らしい活動であったようです。今後、他の学童の活動も紹介していきますので、ご協力よろしく願います。この紙面が、会員や保護者間相互の情報交換・交流の場として役立っていただけ幸いです。 (杉山)