

# 「ともだち」だより 8月号 N0.1

2018（平成30）年8月6日（月）発行

社会福祉法人笠木福祉会 放課後等デイともだち

発行責任者 中根賢明

子どもの最善の利益を求めてー「ともだち」の願いー④

管理者:中根賢明



## 1) 子どもに《生きる力》となる「体力」を!

### 【便利な社会を生きる子どもたちは体力がない】

前月も書きましたが私たちは今、豊かで便利な時代を生きています。自販機もコンビニにもあり、いつでも飲み食いできます。すぐ近くでも歩かず車に乗ります。暑い・寒いとなればすぐにエアコンをつけます。便利で「快適な生活」に、子どももどっぷりつかり、それが「当たり前」になっています。

しかし、それゆえ、子どもの心身は「ひ弱」になり、これからのながきびしい人生を生きぬけるだろうかと、少し心配になります。

いつでもどこでも、すきなものを食べられることは、子どもの「食生活のリズム」を壊し、化学添加物まみれの食べ物は味覚を狂わせました。そんな生活を繰り返した子どもは、かつて大人の病気であった成人病（生活習慣病）を患っています。

車社会は、ながい人生を生き抜かねばならない子どもの足腰を弱くしました。

冷暖房の完備は、自然環境の寒暖に適応できないからだにしました。人間の汗腺の発達は、住環境の気候により異なります。熱帯地方の人の汗腺は100%、温帯地方の日本人は50～60%、寒帯のエスキモー人は20%程度の発達と言われます。ところがエアコンの普及で子どもは「汗をかかないエスキモー人」に近くなっています。汗腺が働かなくなったのです。少しの暑さでも汗腺が働かないので汗が発散されず「熱中症」に罹りやすくなりました。

### 【人間が環境に適応するには時間がかかる】

病原菌を殺すために用いられる「抗生物質」。今の医療はそれを乱用しています。そのため病原菌は、抗生物質に負けない「耐性菌」に変容し、治療しても薬が効かなくなりました。

病原菌は単純な生命体ですので、短時間で環境に適合することが出来ます。しかし人間は複雑で精緻な生命体ですので、新しい環境に適応するには長い長い時間がかかります。今の日本人の体は、何万年という歳月をかけて出来上がっています。生活習慣も長い時間がかかっています。それゆえ、単純な生命体でない私たちは「便利で快適な社会」に簡単に適応できません。ですから体がおかしくなっているのです。子どもはなおさらです。

そのような私たちの体ですので、便利で快適な社会に甘んぜず、食べる言葉は「食生活のリズム」に即し、車にたよらず出来るだけ歩く、安易にエアコンは使わない「不便な生活」をすることが大切です。それが人生の荒波を乗り越えて生きる「体力づくり」になるのです。

**子どもたちに、意識して生きる力となる「体力」をつけましょう!**

## げんきぼ学童との交流クッキング

7月28日(土)げんきぼ学童との交流クッキングをしました。

その打ち合わせを、7月20日(金)に北保育園にて、げんきぼ学童25名と、ともだち学童10名で行いました。話し合いの初めに、ひかりさんが「ともだちでは畑を作っていて野菜を育てています。今日は、収穫して持ってきました。」と白ナス、ナス、ピーマン、トマト、オクラを紹介しました。その種類と量を見た、げんきぼ学童さん達から「わあー！」と声があがりました。

「その他にも今の時期の野菜は何がある？」ともだちの支援員が聞いてみると、キュウリ、ゴーヤ、トウモロコシ等もありました。

そこで、今回は「夏野菜を使った料理」ということになりました。

ともだちの支援員が「夏の野菜を使ってどんな料理がある？」と尋ねると、子ども達から、色々な料理を発表してくれました。ここで出てきたものは「カレー」「サラダ」「冷やし中華」「ゴーヤの炒め物」「ナスの天ぷら」「がね」「野菜スープ」「味噌汁」と8品。「次に献立をどうするか？」と支援員が投げかけると、中々8品から、絞り切れないで困っている子ども達でした。

するとげんきぼの女の子が「バイキングにしたらいいと思います。」と提案しました。他の子からも「人数もあるし、分担して作れば大丈夫」という意見を聞き、ほとんどの子が賛成で決まりました。

「料理でグループを分けよう」「でも8グループはテーブルや包丁がたりないのでは？」「カレー・サラダグループと、天ぷら・がねグループと、味噌汁・野菜スープグループにしたらいいのではないのでしょうか？」という子供たちの提案によって5グループに分かれて調理することにしました。

また、各グループでどんな材料が必要か？調理器具は何が必要か？沢山メニューがあるから、作りすぎないようにする。等と打ち合わせをしてから終了でした。

クッキングの前日は、ともだちの畑の野菜を収穫して当日持って行きました。げんきぼ学年さんが前日に買ってきた他の材料と一緒にテーブルに並べて置きました。その中から、必要な材料をグループで選んで調理開始です。

出来上がったグループは、使った道具を拭いたり洗ったりして片づけをしました。バイキングの準備もみんなで協力して取り組み、綺麗に列に並べていきました。並ぶ料理を見て、「お店みたい」「美味しそう」「どれでも食べていいの？」「たくさん食べるんだ！」と自分の皿に好きなものを好きな量だけ盛りつけて美味しそうに食べる子ども達でした。食べながら隣同士で「これ、美味しいね」等と会話を楽しむ子や、夢中になって口にほおぼっている姿がみんなに笑顔が見られました。ほとんどの子がおかわりしました。「美味しかったね」「楽しかったね」「また一緒に交流クッキングやりたいね」とお互いの学童さん同士で話している姿もあって、交流の深まりも感じます。げんきぼ学童との交流クッキングはとても楽しい時間となりました。

