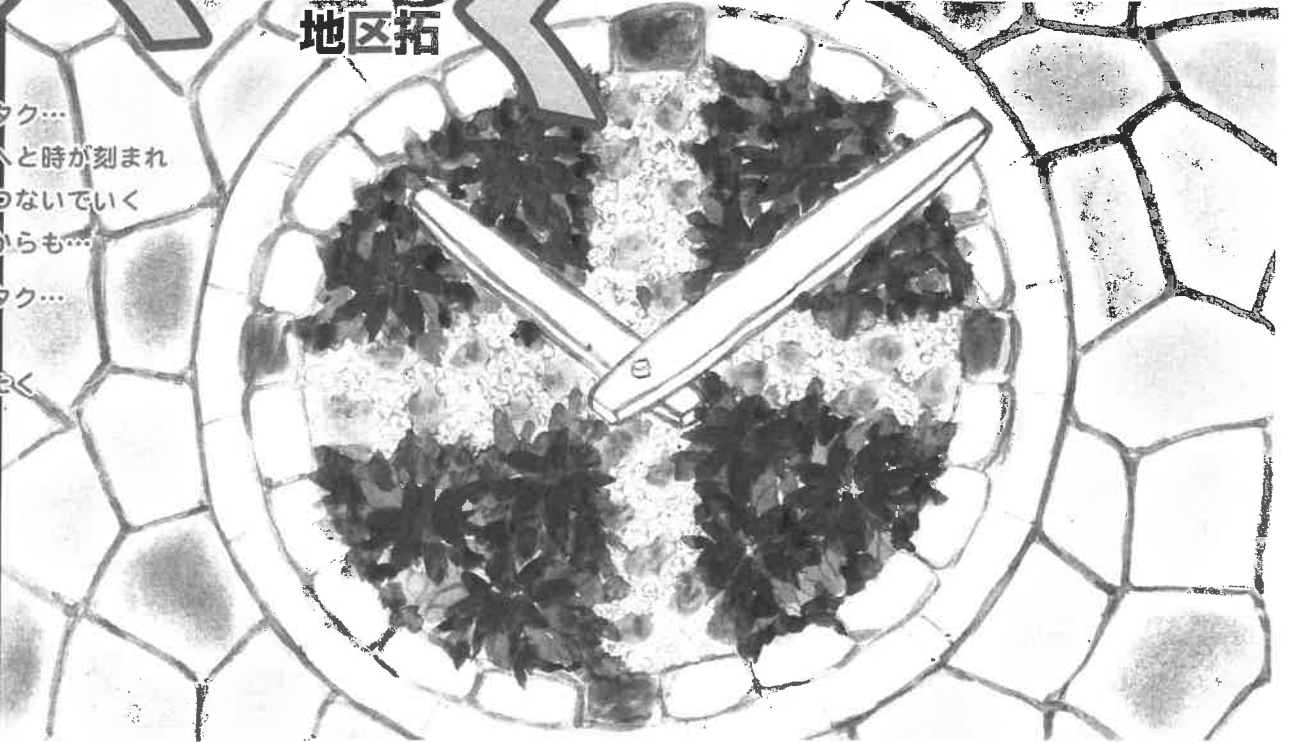


「ちくたく」では、子どもたちの学校や園でのようすや、さまざまな地域活動、生活に密着した話題を取り上げます。ご意見、ご感想、作品など、どうぞお気軽にお寄せください。

ちくたく

地区拓

チクタク チクタク...
きのうから明日へと時が刻まれ
人もまちも夢をつないでいく
今までも、これからも...
チクタク チクタク...
少しずつ
チクタク ちくたく
大きく地区拓...



「みどりの林檎」【みどりのりんご】

数年前、少年達の犯罪が多発し、みんな「命の大切さ」について考えよう!ということで、岡輝中学校で始まった行事です。少年達のまだ熟していない青さ=みどりの、いのち=ハート(ハートの形に似ている)=林檎に、ちなんで生徒によって、名付けられました。



「みどりの林檎」を始めた時の思いを伺いました。

この人に聞きました



木村 憲従さん

岡輝中の命を考える行事「みどりの林檎」発起人。行事を通して、生徒の能力を発揮させ、岡輝中改革に貢献。交通安全を訴え、全国を飛び回る。

「大人、地域の責任である。」ということを再確認し、誰より先生方が子どもの能力に驚きました。「みどりの林檎」は、パイロット事業とともに、岡輝中学校区改革の起爆剤になり、現在も受け継がれています。

五年ほど前、天瀬南町の自宅の前は少年暴走族の通り道となっており、このままでは事故が必ず起きると思いました。私の子どもも通学していた岡輝中で、交通安全教室を開きたいと考え、校長、教頭(現森谷校長)、県警とも相談を重ね、慎重に準備を進めました。今と違い、大変手の掛かる生徒達に先生方は手一杯でしたが、校長、教頭の熱意に先生方も賛同するようになり開催の運びとなりました。

準備段階から生徒有志が色々な役を引き受け、当日も進行や説明全てを生徒達が運営しました。各県の県警(遠くは東北から)、ライオンズクラブ、地元報道陣もサポーターとして多数来校し、大成功でした。「子どもには、はかりきれない能力がある。それを引き出し、生かすのは親、



第3号では「学校支援ボランティア」について、内山久暉さんにうかがいます。

リクエスト受付中!

このコーナーで取り上げてほしいことがありましたら、ぜひお知らせください。(岡輝中学校内 事務局まで)

もくじ

CONTENTS



岡輝学区青少年保導協議会健全育成部講演会
「今、心と命の教育を」
岡輝地区地域学校協議会の成果と今後

1



元気いっぱい、岡輝学区の子どもたち!!
わくわく訪問取材記「我が職人人生」
～職場体験の子どもたちを受け入れはじめて～

2



友だちと、地域のひとと、先生と「いっしょに!」
公立学校園・本年度の取り組みと
シニアスクールのご案内

3・4



ちくたく 生活向上委員会
～クリスマス・年末年始特集～

5・6

- アイデアキッチン ●「子育てメモ」
- 台所の使いかけの「アレ」を片付けよう!
- THE 裏ワザ ●お気に入り本棚
- ちくたくVoice～なんでもかんでも欄～ PART1



ちくたくVoice～なんでもかんでも欄～ PART2
あなたの家のクリスマス
「聞かせて」今回のテーマは「クリスマスの思い出」
ちくたく! てくてく! ぐるっと岡輝

7

「今、心と命の教育を」

講師：藤岡豊氏（岡山県警察本部生活安全部少年課課長）

11月25日、岡輝中学校で岡山県警察本部生活安全部少年課課長、藤岡豊氏を講師に「今、心と命の教育を～警察の視点から～」というテーマで講演会を行いました。岡山県の青少年犯罪率は、ここ数年間全国ワースト10に入っています。なぜ、事件が起こるのか、どのように対処したらいいのか、現場の経験をもとにお話されました。

例えば、邑久バット事件のことです。事件を起こした少年はとてモナイブな子どもでした。教室や野球部内の人間関係、自らの性格のこと等で、ずっと悩んでいたようです。最終的には凶行に及んでしまうわけですが、次のようなことに気をつければ防ぐことができたのかもしれない。

- ① その日一日どんなことがあったのか、家庭で聴いてやること。
- ② 乱暴な言葉遣い、暴力を感じさせる絵や文章を書く、等のシグナルを見逃さないこと。
- ③ 今の子どもは危機回避能力に欠ける（例えば、ちょっとした冗談を真に受ける）ところ、我慢が苦手なところがあるので、いろいろな経験を積ませることが大切。
- ④ インターネット等から得られる多様な情報を、どう処理するか。
- ⑤ 家庭は円満がよい。夫婦が家庭の原点。

また、再犯率が3人に1人であることや、万引きで拘留されたのに漫画を読んでいて反省の色を見せない少年の話等から、抑止

力としての法の有効性、そして行き過ぎたマスコミ報道についても話をされ、90分があっという間に過ぎてしまいました。

警察では街頭補導等の環境浄化活動に加え、今回のような出張講演（授業）「心と命の教室」等を行い、青少年の健全育成に取り組んでいます。岡輝中学校区では、地域・家庭・学校の連携が大きなテーマとして、保導協議会を中心に学区を挙げて取り組んでいます。これからは警察の方にも、その輪の中に積極的に入っていただければ、さらに充実した健全活動ができるのでは、と感じました。



取材／岡南小教諭 福田盛雄

岡輝地区地域学校協議会の成果と今後

■成果発表会の開催

文部科学省の「新しいタイプの学校運営の在り方」研究校の成果発表会が29日、東京都内であり、岡山市の岡輝中、岡南小、清輝小など全国7地区9小中学校が取組を発表した。3校は岡輝中学校区の住民らとつくる地域学校協議会と連携し3年間、開かれた学校づくりに取り組んでおり、発表では岡輝中の森谷正孝校長が60歳以上の人が通うシニアスクール等を事例に報告した。（山陽新聞11月30日）

■成果

- ①子どもたちの評価から「学校が好き」という割合が高くなった。
- ②保護者による評価から「信頼される学校」への割合が高くなった。
- ③シニアスクール2教室を本格的に実施することにより、教育及び福祉行政に対して実践的な提言をすることができた。
- ④地域情報誌「ちくたく」の発行により、「地域の子は地域で育てる」ことへの意識化が進みつつある。
- ⑤保・幼・小・中の連携が「岡輝版子育て法」の作成と普及を通してさらに強くなった。
- ⑥毎年の6校園教職員夏季研修会等を通して、0歳～15歳までの責任ある保育・教育に対する教職員の意識改革が進んだ。
- ⑦不登校や問題行動に対して、ケース会議やネットワーク会議を迅速に行うことができるようになった。
- ⑧1校園の課題を6校園及び地域の課題として捉えることができるようになった。

⑨学校園を支援する人的パワーの結集を可能にした。

⑩本研究の取組が岡山市の進める「地域協働学校づくり」のモデルとなった。



シニアスクール



「ちくたく」と「岡輝版子育て法」

■今後

本年度で研究指定が終わりますが、「地域学校協議会」は続きます。



平成16年11月30日
山陽新聞より 転載

元気いっぱい岡輝学区の子どもたち!!

岡山市中学校総合体育大会で野球部優勝



僕は正直言って優勝できるとは思っていませんでした。それでも優勝できたのは、先生方の指導に選手が応えようと努力したからだと思います。それに、いろいろな人達の応援が力になりました。とにかく優勝できて「めっちゃうれしい」です。

岡輝中学校 野球部 主将 中西大樹 (3年)



吹奏楽部 岡山県吹奏楽コンクール金賞



私にとって「部長」と呼ばれることを誇りに思っています。今年、「悔いの残らない1年にしよう!」という目標をたてました。そしてコンクール、金賞がとれました。部長として言いづらいことも言わなくてはならなかったり、全体のことを考えると、つらい日もありました。しかし、先生方も含めみんなで頑張り結果を出すことができました。今、私はこの仲間たちが大好きです。

岡輝中学校 吹奏楽部 部長 鳥山祐佳 (3年)

ソフトテニス部 グッドマナー賞



ソフトテニス部の夏休みの目標は、グッドマナー賞を取ることでした。グッドマナー賞というのは、岡山市総合体育大会で団体戦ベスト8以上の学校で、下級生の模範になるような学校が受賞することができます。ちなみに今年は4校でした。

夏休みに入って、僕たちはグッドマナー賞を目標に一生涯懸命練習をしてきました。しかし、大会前日の練習で、僕は足にケガをしてしまい、3年生最後の大会に出場することができなくなりました。大会当日、僕はベンチから応援しました。みんなが頑張ってくれたおかげで、ベスト8に入り、グッドマナー賞を取ることができ、本当に嬉しかったです。

岡輝中学校 ソフトテニス部 部長 今尾 仁 (3年)

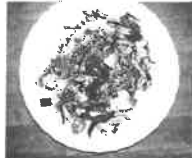
インスタントラーメンをもっとおいしく!

11月7日、広島で「インスタントラーメン小学生レシピコンクール中四国大会」が開催されました。岡南小学校からは5年生約50名が応募。全国の3,600通を超える応募の中から、河本佳祐君の塩鮭ラーメンと横田早紀さんの塩焼きそば風ラーメンが書類選考を通過しました。当日現地で調理、審査の結果2名とも入選を果たし、河本君は見事努力賞に輝きました。



「第十六回全国児童水辺の風景画コンテスト」金賞受賞
岡南小三年浅野智寛君の作品は、海をテーマにした全国から寄せられた作品、四八七三点の中から、小学校低学年の部で最高賞に選ばれました。

岡南小の浅野君が金賞
平成16年12月2日 朝日新聞より 転載



横田早紀さん 作 「塩焼きそば風ラーメン」



河本佳祐君 作 「塩鮭ラーメン」

わくわく訪問取材記 我が職人人生 ~職場体験の子どもたちを受け入れはじめて~



岡山市富田で大月書店を営んでおられる、豊職人歴50年の大月剛さんと悟さん親子にインタビューさせていただきました。

インタビュー/岡南小教諭 西山吉郎
気に入った量というのは毎回できるわけではないんでしょう?

大月: これはよくできたという仕事はなかなかできるもんじゃない。1年で何回もできんかもわからん。あっははは。

大月さんは長年、職場体験の子どもたちを受け入れられているのですが、どういことを教えていきたいと考えておられますか?

大月: それは、2日や3日で仕事のことを教えることは、とうていできませんからな。

働く上での心構えというか、精神面のことを教えたい。我々が修行の時は、1年間は何もさせてもらえなかった。見て覚ええいうて1年ぐらい過ごしてきたけど、子どもたちから質問があれば、作業をやっていく中で教える。

豊職人として一人前になるには、10年ぐらいかかるのですか。
大月: 10年も掛かりようたら大変だけど、どうかなあ5年位かなあ。

我々は、5年ぐらいは食べさせてもろうて、着せてもろうて、初めて師匠を離れてお金になったのは6年目ぐらいかなあ。

どこかに出て師匠についていたわけですね。
大月: そうじゃなあ

今の中学生を受け入れて感心することはありますか?
大月: 黙って辛抱に、わからんなりに、よう我慢してやっているなと思う。何年前かに中国の子が来て、言葉がわからなかったが、がんばってやったなあ。もう、高校2年になるかなあ。

反対にこういうことが足りないということはあるですか?
大月: 総じて言えることは、ほとんど家に帰ったら、家の作業というか手伝いの経験が少ないから、何か作業をするときに、次の事がわかってさっさとするような事が欠けていると思うなあ。

子ども達の様子を優しい眼差しで見守り続けてくださる大月さんに、感謝致します。お仕事中大変お世話になりました。今後ともよろしくお願い致します。



友だちと、地域の人と、先生と「いっしょに！」

岡輝中学校

<http://www.city-okayama.ed.jp/~kokic/>

車いすのアスリートたちとの交流

今年の岡輝中の「みどりの林檎」は、障害者との交流をテーマとして実施しました。

車いすバスケットを扱った映画「ウィニング・パス」を鑑賞した後、二日市にある障害者体育センターを本拠として活動している車いすバスケットチーム「ダンク岡山」の選手・マネージャーの方々との交流会をもちました。

生徒からの率直ですどい質問の連続に対し、ダンクの皆さんは堂々と丁寧に答えて下さいました。事故のために人生の途中で車いす生活になり引きこもっていたときの心境や、障害者になったために恋人を失った話…。つらい体験談を明るくほがらかにユーモアを交えてしっかりと語ることでできるダンクの皆さんに、生徒も保護者も教員も、とても胸を打たれました。

この行事の後、障害者体育センターを自主的に訪れる生徒も増えました。障害者は自分たちとは別のところで別のことをしている遠い存在ではなく、私たちが住んでいるこの地域の中でも、しっかりとがんばっていることがわかりました。心のバリアフリーが確実に一歩進んだ行事でした。



清輝小学校

<http://www.city-okayama.ed.jp/~seikis/>

みんなで「安心」「自信」「自由」について考えたよ！ ～みどりの林檎から～

10月26日、清輝小学校では、CAPの勉強をしました。CAPとは『Child Assault Prevention』の略で、「子どもへの暴力防止」という意味だそうです。

学習は、低学年、中学年、高学年、大人(シニアスクールと地域の方)の四つのグループに分かれて行われました。まず初めに、「暴力は、人の心と体を深く傷つけ、私たち人間が『安心』し『自信』を持って『自由』に生きる権利を奪うものである」ことを学習しました。

次に、「こんな時、どうしたらいいか？」ということ、劇による疑似体験を交えながら、みんなで考えていきました。その中で、私たちの生きる権利を守るために、嫌な時には「嫌っ」と言ったり、その場から逃げる、誰かに相談したりすることが、とても大切だということ学びました。



「みんなの
生きる権利を
大切に！」



「こんな時、
どうしたらいい？」

岡南小学校

<http://www.city-okayama.ed.jp/~konans/>

きらり岡南デー・みどりの林檎から

岡南デーには、何かに取り組んでいる子どもたちの真剣なまなざしや顔つきがあります。

そして、活動を心から楽しんでいる子どもたちの笑顔があります。そうした子どもたちを温かく見守る保護者のみなさまや地域の方々姿が見えます。

午前中は、体育館で音楽の発表をしました。また、教室では昔遊び・環境についての発表、劇・音楽・自分史の作文発表などをしました。

午後からは、岡山県警の方をお招きし「命」をテーマにして交通安全教室をおこないました。

実際に車を使用し、車の死角について、ブレーキをかけてからの制動距離について、衝撃実験などを通して、交通安全についての学習を深めました。



きらり岡南デー

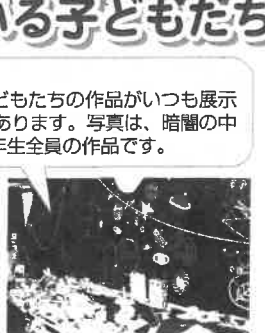


かがやいている子どもたち



子ども美術館

南館3階には、子どもたちの作品がいつも展示されている部屋があります。写真は、暗闇の中に浮かび上がる5年生全員の作品です。

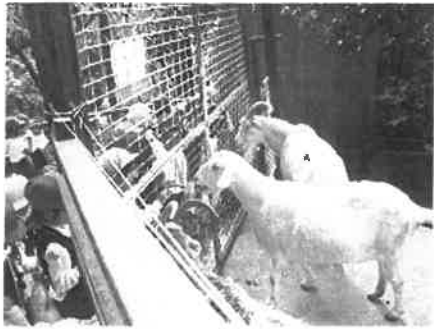


公立学校園・本年度の取り組みとシニアスクールのご案内

<http://academic3.plala.or.jp/konany/index.htm>

岡南幼稚園

たのしかったよ！ どうぶつえん



岡南幼稚園の年少組の子どもたちが池田動物園見学に行きました。

ひつじややぎやうさぎに家から持ってきた餌を食べさせました。

子どもたちはもちろん動物たちも大喜び!!動物を見たり、直接触れたりなど、豊かな体験ができました。

でっかいおいもがいっぱいとれたよ！



年長組の子どもたちが路線バスに乗って芋掘り遠足に行きました。「大きいのを掘るよ～」とはりきっていた子どもたち。

お芋が出てきたときには大歓声！「みて～いっぱいついてる！」収穫した芋の袋をズルズルと引っ張り「おもたーい」と言いつつも、途中へこたれることなく、園にたどりつきました。よく頑張ったね。

清輝保育園

がんばった発表会(12月9日)

今年3歳以上の子どもたちが、日頃の遊びをお家の方に見てもらいました。5歳児ふじ組の劇遊び「じごくのそうべい」は子どもたちがなりたい役になり、小道具もみんなで作り、大阪弁・京都弁に盛り上がり30分の超大作でした。4歳児ゆり組は「ふとりすぎですよサンタさん」の劇と一緒にうたったり踊ったり楽しんでいました。3歳児すみれ組は「はらぺこあおむし」の劇を3歳児らしくかわいい動きで楽しませてくれました。子どもたちの楽しそうな表情、輝く瞳、満足そうな笑顔にお家の方も職員も元気づけられ、充実した発表会でした。

最後に職員による手話のうた「たいせつなだからもの」「ラデツキー行進曲」を合奏しました。子どもたち、お家の方、職員が一体となった心に残る一日でした。



じごくのそうべい



ふとりすぎですよサンタさん



はらぺこあおむし

岡南保育園

「雪あそび、みかん狩り、楽しいことがいっぱいあったよ」



11月24日、岡南保育園の近くにある国際スケートリンクに遊びに行かせていただきました。日頃、雪や氷に触れる機会の少ない子どもたち、朝スケートリンクを整備したときに削った氷のできた雪で雪合戦をしたり、氷の上でボウリングやたらいすべり、また、椅子に乗せてもらってリンクを1周してもらったり、とても楽しく遊びました。

最後にはボランティアの大学生によるフィギュアの演技を目の当たりにし、感動しました。

翌25日旭西浄化センターにみかん狩りに行かせていただきました。浄化センターに着くと、イメージキャラクターの「モグリン」が待っていてくれました。木には大きなみかんがいっぱい！袋に入りきらない程とって帰り、園で待っている小さい友だちにお裾分けしました。



17年度生募集!!



特定非営利活動(NPO)法人 子どもたちと共に学ぶ教室シニアスクール

募集資格 / 平成17年度60歳以上で、向学心があり子どもたちとの交流を希望する人

履修科目 / 国語、社会、理科、英語、美術、音楽、体育 その他特別講義

授業日等 / 岡輝中学校教室……【月・水・金】の週3日
清輝小学校教室……【火・金】の週2日
各教室、午前8時30分～午後2時30分頃まで

受講経費 / 岡輝教室……40,000円 清輝教室……30,000円
給食費、研修旅行費等は実費。(各教室給食あり)

定員 / 各教室とも30名程度(応募者多数の場合は抽選)

申込月切日 / 平成17年2月28日(日)(お申込方法・詳細は電話にて)

特定非営利活動(NPO)法人 子どもたちと共に学ぶ教室シニアスクール

■事務局…TEL & FAX (086) 232-0056 (岡輝中学校内)

■受付時間…月・水・金 午前8時30分～午後3時まで



猫も太鼓判の

アイデアキッチン

猫の手も借りたいほどの忙しい年末年始におすすめの簡単レシピをご紹介します!



餃子の皮のミルフィーユ

- ① 餃子の皮を揚げて冷ます。
 - ② 生クリームとグラニュー糖を混ぜ、クリームチーズを加えて混ぜる。
 - ③ いちごを縦に四つ割にする。飾り用は残しておく。
 - ④ ①～③を下から順にくりかえし重ねていく。
- ★簡単につくれておいしいよ。(匿名)

鶏のはちみつ醤油煮

鶏もも肉1kgをはちみつ1カップ、醤油1カップでやわらかくなるまで煮る。レシピはそれだけ。

煮あがったら一晩ねかせて薄切りにしてどうぞ。煮てすぐは切りにくいので、すぐに食べたいときは肉を適当な大きさに切ってから煮てください。

主菜としてだけでなく、サンドイッチ、ラーメン、夏はソーメンの具にも◎。玉ねぎと卵をプラスすれば手早く親子丼もつくれます。

盛り付けの工夫次第でクリスマス料理にもなり、また、おせち料理に添えても十分存在感のある一品です。(清輝小学校保護者)

簡単ブッシュ・ド・ノエル

- ① 市販のロールケーキに生クリームをぬる。
- ② 竹串などで表面にすじをつける。
- ③ 「きのこの山」などの市販のお菓子や果物でかざる。

★子どもと一緒につくって楽しもう!
(岡南保育園保護者)

クッキングひとくちアドバイス

●何にでもヨーグルト

プレーンのヨーグルトは、ジャムと混ぜたり、フルーツにかけたりして食べるのが一般的。でもヨーグルトは他のものにかけてもおいしいのです。クッキーやカステラ、プリン、あんぱん、ポテトチップス…。是非、お試しください。

(岡南保育園保護者)

●おすすめ!お正月に食べたいビックリスキヤキ!

作り方は簡単。いつものスキヤキを作る時に調味料としてビールを入れる!!(入れすぎにご注意)こうするだけでコクと旨みがアップし、お肉までやわらかくなるって知ってました?!ぜひぜひお試しあれ～。

(清輝保育園保護者)

ちょっと気になるオイシイ話

●おせち料理～田作り～

おせち料理の品々には、それぞれ意味があります。その中で田作りという小魚の料理があります。なぜ、魚なのに田作りというのでしょうか? 田んぼと魚、まったく関係のないように思えますが、一つの説に、昔は、田植えに備えて田んぼに肥料として小魚をまいていたことから、小魚のことを田作りというようになったそうです。その年の豊作を願うことなのでしょうね。

おせち料理の意味を考えながら食べるのも、おもしろいものですね。



〇〇〇〇〇〇〇〇〇

子育てメモ

もう行った?

おすすめスポット
～遊び場編～

●旭町ちびっこ広場

一年を通して子どもたちが楽しめる旭町ちびっこ広場。春は、おおぼこで草すもう。夏から秋にかけてはバッタやてんとう虫、とんぼの「あきあかね」などの虫とり。

冬には手作りだこを手に、たこあげやマラソン…。保育園の子どもたちの大好きな公園の一つです。みんなも集まればきっと楽しいひと時が過ごせるよ。(岡南保育園保護者)

●八角園舎

中央図書館の隣にあります。小さい子どもさんは土の上では危険だけれど、八角園舎は床が木なので思いきりハイハイできます。絵本コーナーもあり、他のお子さんも遊びに来ているので、気軽に行くことができますよ!若いママの交流の場になればいいな～。

月1回程度、コンサートや昔話などのイベントもあります。(岡南幼稚園保護者)

●清輝児童センター

先生方の目があるので安心です。雨の日でもボール遊びなどができます。近くにこんな便利なところがあって、助かります。

(清輝小学校保護者)

台所の使いかけの「アレ」を片付けよう!

あるある、あるよね、こんなこと…。で、どうしてる?

●きなこ

買うときは1袋。でも、使うのはほんのちょっと。お餅やお団子にまぶす量って知れてるもんね。袋があれたままですごすものこっちゃう。

●ねりごま

たまに張り切って青菜のゴマ和えをゴマだけから作るう、ってねりごま買うんだけど…次に作るのはいつだろう。冷蔵庫で寝かしています。

●豆板醤

本格麻婆豆腐に挑戦しようと、調味料を買って揃えてみたものの…

●あんこ

お正月のお餅用にあんこを買おうと思ったら…、何で1袋があんなに大量なの?

●おもち

お正月といえばおもち…なんだけど、すぐ飽きちゃって、残りはいつまでも冷凍しっぱなし。

●きなこアイス

バニラアイスクリームを冷凍庫から出して少しやわらかくなるまで置いておく。アイスクリームとほぼ同量のきなこを入れてよく混ぜる。ふたたび冷凍庫で固まらせる。

●ゴマ豆腐

ねりごま大さじ2杯半、くす粉60g、水450ccをホウロウかステンレスの鍋に入れ、混ぜる。だいたい混ぜたところで強火にかけ、ひらすら混ぜ続ける。全体が半透明になり、周りが鍋肌から離れるようになったら火を止め、型に流して冷ます。だし醤油や、たまり醤油でどうぞ。ワサビを添えてもgoodです。

●七味がわりに豆板醤

辛味がほしい時に何にでも。餃子のタレ、ドレッシングに加えたり、ラーメンに入れたり、と手軽に使って味のバリエーションを広げよう。

●あずきアイス

ぜんざいにすれば一気になくなります。ぜんざいも飽きたなあって方には、あずきアイスがおすすめ。あんこ同量の牛乳をストックバッグに入れ、ぐちゃぐちゃもんで混ぜ、冷凍庫に入れて固めればできあがり。

●スライスもちにして活用

カチカチになる前にスライスしてから冷凍。お好み焼きやなべもの、もちしゃぶに。

**大掃除⑨テク**

- 大掃除するとき、浴用のナイロンタオルを使って汚れている所をこするとよくおちる。(もちろん使い古してOK。洗えば何度でも使えます。)
- 洗濯機に酢を入れると除菌ができる。(岡南幼稚園保護者)

まだまだある(酢のパワー)

●どこの家にもある“お酢”。酢：お湯=1：5の割合で薄めたものを作っておくと、とっても便利。たとえば、①生ごみのおいが気になるとき。②配水管のぬめりや詰まりに。③ガスレンジや換気扇の油污れに。④冷蔵庫の掃除に。シュッと吹きかけるだけで問題解決。殺菌効果もあるしとっても経済的。(岡南保育園)

思い出の残し方

●子供の作った作品は写真やビデオに撮って残したあと処分する。ランドセルやそろばんなどは、アムダなどで貧しい国に送ってあげる。絵画や作文はその子専用の箱を作って残して取っておく。箱の上に“メモリー”などと書いて保管。(十日市西町 田中美貴子)

リラックス呼吸法

●交感神経が働いて神経が高ぶっているときは右の鼻の穴で、副交感神経が働いて左の鼻で呼吸しています。だから左の鼻で呼吸をすると副交感神経が刺激されてリラックスできるのです。方法：右の鼻の穴を手の指で軽く押さえ左の鼻だけで呼吸する。(十日市西町 田中美貴子)

脳を育てよう

●脳の中にある扁桃体という部分は「好き嫌い」を決めたり、不安や恐怖を感じる場所です。3歳まで(遅くとも8歳まで)にしっかり育てると「人が好き」「人といて安心」という脳が育ちます。どうすれば育つのでしょうか?・やさしく目を見つめる・やさしく微笑む・やさしく話しかける・ほめる・子供を触る・大豆食品をたくさん食べる。これだけなんです。やさしく接して「人が好きな子」を育てましょう。(岡南保育園保護者)

風邪の予防法

- 外から帰ったら必ず(手洗いとうがい)。それにコップ1杯の水に塩をひとつまみ入れて鼻うがいをすること。鼻うがいは最初少し抵抗がありますが鼻詰まりにはとても効果的です。
- 風呂上りにひざ下に冷水をかけて上げる(病院の先生もお勧め)。(岡南幼稚園)

**「つるによぼう」**

(福音館書店 絵：赤松末吉)

昔話にもいろいろありますが、大人が読んで絵の素敵な絵本です。よく知られた「つるの恩返し」のお話ですが、最後のつるが飛んでいってしまう絵は、言葉では言い表せないほどの。この絵を見た「3匹のやぎのらがらどん」の作者マーシャ・ブラウンさんが一言「beautiful!」日本人だけでなく外国の人にも感動を与える絵本です。(岡南保育園)

**「しばわんこ」**

(白泉社 絵と文：川浦良枝)

作家田辺聖子さんもお勧めの絵本です。日本の伝統行事や風習など、ほんわかかなごやかな雰囲気の話が紹介してくれ、大人が読んで楽しい絵本です。(岡南保育園)

**「グッチ裕三のなんちゃってクッキング」**

(扶桑社)

毎日の食事作り大変ですよ。この本があると大だすかり。なんてたって早い、簡単、おいしい。ほかにグッチさんの本は何冊か出ています。一度お試しあれ。(岡南保育園)

**「わすれられないおくりもの」**

(評論社 スーザン・バーレイ作)

森の長老のアナグマが死んでしまいました。森の住民たちは悲しみに打ちひしがれてアナグマの思い出話を始めるのですが…アナグマがみんなに残してくれたものは?とても感動的で読むたびに涙が出ます。大人にしか味わえない感動だと思いましたが、子供が小2のとき読んで「お母さん、この本すごくよかったよ。お母さんも読んで!」と同じ感動を伝えてくれました。ますます(わすれられないおくりもの)になった一冊です。(清輝小学校保護者)

カタカナ戦争

我が家に代々語り継がれているお話です。(岡輝中保護者)

むかしむかしある所にカタカナという国がありました。王様はアイウエ王という大変情け深いかたでしたが、カキケ公という心の悪い家来が、王様の位を奪ってしまいました。サシセ僧という忠義な坊さんが、これは大変であるとワキウエ王子を連れて山奥のタチツテ塔にこもり、一生懸命武芸を仕込みました。いよいよナニヌネ野で甲子合戦をすることになりました。この戦いは王子軍の大勝利で、カキケ公を遠く離れたラリルレ牢へ入れました。王子様はザジズセ象にまたがってめでたく凱旋なさいました。そのときの一軍のラッパ隊の吹くラッパはパピペポーと国中へなりひびいたそうです。そしてこの国はヤイユエ代の後までこの国の産物のハヒフヘ穂やマミムメ桃はますます豊かに実りました。

天国の特別な子供

(Edna Massimilla作 大江祐子訳)

この詩を読むと涙が出てきます。障害を持つ子供だけでなく「あなたにはこの子よ」って。神様があなたの元に送り出してくれたのだと思います。いたずらしたり、グズグズしたり、子供はいろいろ手がかかってつい怒ってしまうけど「違う、子供が悪いんじゃないよ、気づかないの?」そう、私たちに何か欠けているから子供たちはそうしてしまうのかもしれません。子供たちと一緒に成長していきましょう。すばらしい未来のために…(石原尚美)



この「天国の特別な子供」は『ようこそダウン症の赤ちゃん』(三省堂/日本ダウン症協会編著)の巻末で紹介されています。

ちくたくVoice ~なんでもかんでも欄~**PART 1****●一声かけよう!**

最近、幼い子どもを連れてくるお母さんやおばあちゃんが、幼児を車道側、自分が道端で歩いているのをよく見かけ、気になっています。もし、車や自転車がスピードを出して走っていたら…

そういう光景を頻りに目にするのは私だけでしょうか? 事故が起こらないとは限りません。起こってからでは遅いです。お互いに気をつけ、そういう場面に出会ったら、一声かけるようにしたいものです。(岡南保育園保護者)

●お手入れ餅の思い出

台所からもち米の蒸しあがるい〜い匂い。ここは祖母の家。もうすぐお正月。いとこたちも集まった。今日はお餅つき。「つく前によ練らにゃ」杵がゆれる。「しっかり持って。腰からいかんと」。つき上がると、さめないうちに丸める。「親指を中へ中へ

まわして。粉をいっぱいつけるとおいしゅうないよ」と声かとぶ。一番楽しみなのは、粉をつける前。あんこをつけて、「お手入れ」。

ア〜、あの味、あの歯ごたえ、長いこと食べていない。数年前まで、得意になって同じ飯をとばす割烹着姿の自分がいた。思い出すと頬がゆるんでくる。こういう文化が、これからも地域の力を借りて、続いていってほしい。(岡南保育園保護者)

●我が家の年越し

毎年12月31日の夕食のあと、一家の大黒柱の父が、その年の我が家の10大ニュースを大きい紙に書いて台所に貼るのが恒例になっています。そしてそれを貼り終わるころ、家族全員が台所に集まって年越しそばを食べながら1年をふり返ります。よいことの多い年であれば、悪いことの方が多い年もあり、それを見て、思い出を話しながら、来年こそよい年で

あるようにと祈ります。(匿名)

●所変わればお雑煮も変わる

私は鹿児島出身で、お雑煮は野菜をいっぱい入れます。学区内出身の人によると鱈を入れるそうです。同じ岡山県内でも津山地域ではまた違うのだとか。日本全国津々浦々、いろんなお雑煮があって、いくらをお雑煮にかけるところもあるそうですよ、うらやましい…(岡輝中学校保護者)

●学級新聞で読んだのですが…

ドイツは窓ガラスをよく磨き、どこの家の窓もピカピカ。ドイツでは窓をきれいにしておくことが福来るといわれているからだそうです。大掃除のとき、私も福が来るようにと祈りながら磨いてみようかな。(岡輝中学校保護者)



ちくたくVoice ~なんでもかんでも欄~

●「教えて！どなたかご存じありませんか？」
忘れられない奈良漬の味
2~3年前、岡南保育園と幼稚園のフェンスを取り外す行事がありました。作業後にトン汁やおむすびなどをいただいたのですが、とりわけおいしかったのが奈良漬。まるで旧家の梁のような黒に近い深みのある色と、すでにツンとしたお酒臭さの消えたまろやかさが、印象深く残っています。うかがったところによれば、ご近所のおばあちゃんが手作りされた3年ものだそうです。奈良漬名人として紹介したいのですが、どなたかご存じありませんか？
(岡輝中学校保護者)

●素敵な詩があったので…
何かに載っていた詩があり、私自身心をうたれ、涙しました。ここに紹介するのは全文ではなく、また、自分なりにアレンジも加えていますが、子を持つ母でしたら、よく理解できる詩だと思います。
※とっても素敵な詩です。どなたかこの詩の全文やタイトル、作者をご存じありませんか？
(七日市西町 本庄明子)

私はいくつになっても
体のなかに抱きしめて育てたい
あなたのいのちの重さ忘れない
あなたの鼓動、あなたの動き

心から大切に育ててきた
あなたが苦しむとき
あなたの安らぎのためなら
私のもつすべてのものを捧げても
惜しくない
人がひとへ いのちをかけて渡す宝を
かなしみも 信頼も
幼い日のままに美しく
あなたとつないだ手の力強さ 忘れない

●「川柳」
親は子に いくつになっても 片思い
(十日市西町 田中美貴子)

あなたの家のクリスマス



おすすめ クリスマスプレゼント

バニラキップフェルンというクッキーです。子ども達は「しろしろクッキー」と呼んでいます。ドイツ風のクッキーだそうですが、我が家では、U字型ではなく、丸い小さい形に作ります。子ども達は、それぞれ思い思いにハート型や星型にし、粘土のように丸めます。白い粉砂糖にまがして袋に入れ、クリスマスカラーのリボンをつけると、我が家の定番のクリスマスギフトクッキーになります。

- 材料 コーンスターチ……50g 粉砂糖………30g
薄力粉………50g マーガリン………75g
アーモンドプードル…50g バニラエッセンス…少々
(すりごまでOK)

作り方

- ① マーガリンかバターを、クリーム状に練る。エッセンスを加える。
- ② 粉類を全て混ぜる。
- ③ ①と②をこねて、直径1.5~2cmのボール状にする。
- ④ 180℃のオーブンで15分間焼き、冷めてから粉砂糖をまぶす。 (清輝小学校保護者)



我が家のクリスマスデコレーション

私の実家の母方は皆手先が器用です。いろいろと手作りの品を作ってくれます。祖母の和紙のくるみ絵、母のキルトツリー、叔母のトールペイント、従妹のろうそく。毎年我が家の狭い玄関を明るく華やかにしてくれます。
(岡南小学校保護者)



「聞かせて!」 今回のテーマは「クリスマスの思い出」

- 本物のもみの木でクリスマスツリーをつくったのが子どものころのいちばんの思い出です。(O)
 - 子どものころは、クリスマスといえばケーキを食べることが何よりの楽しみでした。(N)
 - クリスマスは「家族で過ごす日」というイメージだったなあ。(H)
 - ケーキにろうそくを立て、火をつけて、部屋をくらくするときに、なんとなくワクワクしたなあ。(I)
- ※今回の「聞かせて!」は「10分あったら何をやる?」を募集します。有効な10分、自分だけの10分、あなたのとっておきの10分をいろいろお寄せください。



ちくたく! てくてく! めるっと岡輝

岡輝学区にまつわるさまざまなお話のコーナーです。

街角散策…??発見!!

投稿受付中

春日神社 春日神社の秋祭り…ふらふらと訪ねてみました。今まで何度となく歩いていた参道の石畳。ふと足元を見ると、「瓢箪(ひょうたん)」が…。数多くの石組にまぎれて、ひょうたん型の大きな敷石が敷いてありました。春日神社とひょうたん?、さてどんな関係があるのやら…。皆さんも、春日神社のひょうたんを探してみてください!!
(岡南小学校保護者)

むかしむかしの○○○○お話

御船入 岡山製紙ある辺りを御船入という。元は池田水軍の根拠地であり、鎮守府があった。平井から福島にかけて総合的な「大船入(大型の港)ー児島水軍の根拠地」があったが、徳川三代将軍家光の鎖国政策によって、大船の建造保持が禁止されたため、その命令にならって、縮小船入を設置した。それまでの大船入は、豊臣秀吉の朝鮮征伐派兵の折り総司令官だった宇喜多秀家が造ったとのことである。浜野の妙法寺辺りに、「安宅」という地名があり、池田忠継の時代に「安宅丸」という超ド級艦を係留していたところと伝えられている。
「安宅」は「あたけ」と本来読み、船の型式をいう。長さ45m(30尋^{ぶね})、外側を銅板で包んだ三重矢倉(やぐら)、櫓(ろ)が300挺、乗組員400名、米1万俵を搭載する、さながら城のような軍艦であったと伝えられる。
参考出典文献:「岡 長平全集」より

◆ 切り取ってハガキ・封筒に貼ってお使いください ◆
直接ご持参いただく場合の応募用紙としてもご利用ください。

〒700-0867
岡山市岡町12-17
岡山市立岡輝中学校内
岡輝地区情報誌
「ちくたく」係

- 郵便番号 〒
- ご住所
- お名前
- 年令
- 電話番号
- ご職業
- 投稿内容



ちくたくは本年度より学区内の情報誌として発行してきましたが、内容はいかがでしょうか。ちくたくの編集には、学校の保護者、先生、地域の方々関わって、楽しさ重視の情報を紙面でお届けできるように頑張っています。皆様も是非紙面作り投稿等に参加されますようお願いいたします。
(発行人 中原 一郎)