

# 子ども総合センターだより

## あした 明日もしあわせ通信 (第59号) 令和3年5月

### 新しい職員の紹介号です。

令和3年4月から家庭相談員として勤務することとなりました藤村と申します。

4月1日にいきなり「明日もしあわせ通信」の原稿を頼まれましたので、折角ですから、皆さんが幸せに永く生活していけますようお願いを込めて、先人の長寿の秘訣を紹介させていただきます。

徳川家康・秀忠・家光の徳川3代に仕えた天海僧正（※時代劇では、幕府を裏から操る悪役として描かれることが多い。）は、一説には120歳まで生きたと言われておりますが、ある日、家光から「長寿の秘訣は何か。」と尋ねられた時に、こう答えたそうであります。「少食、粗食、日湯（にっとう）、陀羅尼（だらに）、時々御下風（ごかふう）相成るべし。」ここで解説しますと、少食とは、腹八分程度の食事を摂ること。粗食とは粗末なものを食べるということではなく、穀物と野菜を主とした食生活のことです。日湯

とは、毎日お風呂に入ること、特に朝湯に入ることだそうです。陀羅尼とは、何かに熱中すること、今風に言うなら熱中できる趣味を持つことでしょうか。時々御下風とは、したい時に屁（へ）をひることであります。言い換えれば、ストレスをためずに発散することでしょうか。

この言葉は400年近く前のものですが、現代でも十分に通用する先人の知恵ではないでしょうか。

どうか皆さんもコロナが蔓延する厳しい状況の中で、健康に留意され心安らかに過ごされますよう祈念いたしまして、私の最初の原稿とさせていただきます。

なお、今後またたびたびの原稿依頼があるようですので、取り敢えず「ことわざシリーズ①」として乞うご期待ください。（E・F）



### 適応指導教室「はばたき」

### ～自分の居場所を見つけよう～

新年度がスタートして1か月たち、はばたき教室には新しい指導員や生徒が加わり、元気に活動しています。指導員の自己紹介をいたします。

4月から指導員として勤務している上岡と申します。一昨年度38年間の教員生活を終了し、思うところがあり、自由気ままな生活を一年間過ごしました。その目的の一つは忘れかけていた自分の夢を叶えること、二つ目は自分を見つめ直すこと。一つ目はコロナ禍の中、家族や先輩の協力のおかげで概ね達成することができました。二つ目は今までの自分の不出来さばかりを痛感する日々となりました。そんな私を助けてくれたのはたくさんの教え子たちでした。教え子たちが年代や学校毎に退職のお祝いをいろいろ計画してくれていたのですが、コロナのせいですべて中止となりました。そんな中、少人数のささやかな会をいくつも開催してくれました。その度に昔話に花を咲かせ、心のもった言葉や贈り物にただ感謝の気持ちで一杯でした。

また、日々、電話やSNSで「先生、何しよん?」「先生、元気?長生きしてよ。」「先生、一緒に遊んだけよか。」など励まし(いやみ?)の言葉に何度助けられたことか。そんな私が今年一年間、指導員の立場としてやるべきことは、精一杯、現在の子供たちと関わっていくことであり、そのことが私を助けてくれた教え子たちへの恩返しであると勝手に思っています。こんな私ですが、どうかよろしく願います。

(T. U)

はばたき教室連絡先(電話番号089-989-5022 直通的携帯080-2974-4581)



今年度から当センターの家庭相談員を拝命いたしました久米と申します。

昨年からの新型コロナの蔓延防止対策として、各家庭、職場においても、3密を避けるなどの様々な自粛を実践されていることでしょう。人の賑わいとかスキンシップとか、人間関係やコミュニティの望ましい姿が一変した社会になりました。

我が家においても、遠隔地に住む子供はもとより、県内に住んでいる子や孫、義両親との往来も自粛しています。特に年老いた両親が気がかりなのですが、電話をしてみると存外元気な声に安心しつつも、直接顔を見られないので一抹の不安が残ります。

(オンラインなんかはお互い苦手ですので 笑)

スポーツ界においても、無観客での試合や人数制限しての競技など、「盛り上がりナンボ」の世界からは程遠い状況になりましたが、当面は「無いよりはまし」で我慢するしかないのかもしれない。

私が長年趣味としている社交ダンスは3密の権化（音響対策のため締め切った会場に・200~400人が半日以上集まり・ペアが組んで踊る）なので、ダンス界も再開に向けて十二分な対策を講じたうえで、ようやく今年からぽつぽつと競技会などが開催されるようになりました。私のためにも一刻も早いコロナの終息を願うばかりです。

(T.K)



## 《センター長のつばやき》

### 涙の100mバタフライ

16歳でリオオリンピックに出場し11の日本記録を持つ池江璃花子さんが、18歳の時に白血病となり10か月の入院生活を送った。

化学療法で合併症を併発し、造血幹細胞移植を行った。ツイッターで「思っていたより、数十倍、数百倍、数千倍しんどいです。」と語った。

2019.12月に退院。翌年3月にプールに戻ることができた。



針金のように痩せた身体でプールに入る映像が流れ、息をのんだ。その彼女が、今年の4月、19か月ぶりのレースとなる日本選手権に復帰した。どうせまた3位かなと臨んだ100メートルバタフライ。決勝に進出し、なんと1位でゴールし、オリンピックの代表を確実とした。日本中、いや世界中が感動に包まれ、本人だけでなく皆が涙した。

私の埼玉の友人が、つい先日4時間に及ぶがんの手術をうけた。身体には手術の痕が大きく残っている。友人も治療に専念し、池江さんのような笑顔を、早くみせてくれることを心待ちにしている。

(DOIG)



### 近場で遊ぼう

日頃遊んであげられないから、せめて休日は、子どもを喜ばせてあげたいと、県外のテーマパークや名所に遠出ができたのも一昨年まで…。今はコロナ禍もあり思うように遠出は出来ませんね。

それでは、近くの公園や広場に行くのはいかがですか。季節の草花に触れ、風を感じ、体を動かして思い切り遊び、その中で、笑ったり歌ったりする中で言葉も増えていきます。同じ場所でも新しい発見があるとまた嬉しいものです。

チャイルドシートに固定されて、何時間も座っているのを嫌がる子は多いようです。家の近くに短時間で行けて楽しめる場所はまだまだあります。親子で、近場で楽しんでみてはいかがでしょうか。

(A)

伊予市子ども総合センター

〒799-3127 伊予市尾崎3-1

伊予市総合保健福祉センター2階

☎989-6226