

★第4回研修会 癒し体験『メディカルセラピーで“健康”で「冬」を乗り切ろう』

H28.11.8 会場：玉川中学校



玉川出身のセラピスト小林多恵子先生を講師にお迎えして、自身の健康について研修会を行いました。

まずは、メディカルセラピーとは…？ということで、リンパや血液の構造・リンパの役割など、ご自分の体験談やお子さんの話を交えながらお話ししていただきました。

リンパのことが少しわかったところで、お待ちかね「リンパマッサージ」。服の上からあまり力を入れずなでるようにリンパの流れをよくしていくマッサージ。首から肩～背中～頭～胸～脇の下～腸～膝の裏…と全身をマッサージしていくうちに、

寒い体育館の中で固くなっていた身体がだんだんと軽くなり少しポカポカと温かくなってきました。毎日やることで、肩こり・むくみ・冷え性などの悩みが解消されるそうです。また、子どもとのスキンシップの一つとして効果的だそうです。こういう機会がないとやはり自分自身のメンテナンスを後回しにしがちなお母さんたち。興味深く話を聞いていました。

【感想】

- ・肩こりに悩まされていたので身も心も軽くなり、子どもにも笑顔で接することができそうです。
- ・リンパマッサージをして心にゆとりを持ちたいと思いました。
- ・痛みがあった右肩が、終わったあと全く痛くなくてビックリしました。これからお風呂でやっていきたいと思います。
- ・今後、自分の健康のためにも教わったマッサージでセルフケアをし、コンディションを整えていきたいです。



★第5回研修会 そば打ち体験『玉川小の子どもたちとそば打ちをしよう！』

H29.1.27 会場：玉川小学校

今年度最後の研修会は、当番校である玉川小学校の学校行事『そば打ちを楽しむ会』で玉川小学校の子どもたちと一緒にそば打ちを体験する研修会を行いました。この行事は小学校で約40年続く伝統行事で、子どもたちが活動する「緑の少年団」の活動の一部で、子どもたちがそばの種まきから収穫まで行ったそば粉を使ってそばを打ちます。そんな伝統行事を体験していただきたいのと、玉川小の子どもたちの様子も見ていただきたいと思い企画しました。





当日は、始めの会で6年生がそば打ちの打ち方を劇で説明した後、2つの教室に分かれてそば打ちが始まりました。初めてそば打ちを体験する参加者も多かったのですが、さすがお母さん?! 玉小の子どもたちより早くあつという間にそばを打ってしまいました。(笑)

早速トッピングの玉小産のシイタケ煮と天かすを入れいざ実食!! 場所の関係上、子どもたちとは一緒に食べることができなかったのが残念でしたが、「歯ごたえがしっかりある〜♪」「やっぱり自分で打つのはおいしいね」などと笑顔と一緒に話が弾んだようです。片付けも手伝っていただき、皆さんの素早い作業のおかげであつという間終わり、学校の先生方も喜んでいました。ありがとうございました。

【感想】

- ・初めてそばをうちました。水加減など大変でしたがおいしいおそばができて楽しかったです。家でも娘とやってみようと思います。
- ・うちの学校は人数も多く、学校全体でやるこういう行事もないのでいいなと思いました。
- ・子どもたちみんなが協力している様子がよくわかり、子どもたちと一緒にできるこんな体験ができる玉川がいいなあと感じました。
- ・1年を通して育て収穫したそばを1年生から自分で打つということが素晴らしいと思いました。
- ・6年生の作り方の説明がとてもよかったですし、子どもたちがテキパキと動いている姿はともて頼もしく感じました。
- ・他校のお母さんたちに玉川の自慢をみてもらいよかったです。



一年を振り返って

各学校母親委員長さん、参加者の方の感想より

- ・肥田先生、防災講座は大変勉強になりました。次年度もやっていきたいですね。楽しかったのは、そば打ちです。初めての経験で、子どもたちと一緒に作ることができてよかったです。
- ・縁側カフェ楽しく参加させてもらいました。一緒に参加したお母さんたちと笑い合い、おいしいものをいただき話もはずみ、これぞ母親委員会! こういうつながりを作ってくれるのが母親委員会なんだとおもいました。
- ・他校のお母さんたちと楽しく交流しながら、普段役に立つことを学習できてよかったです。文書便の到着が遅いので早めに予定がわかるとよかったです。

- ・他校の委員の方と交流ができよかったです。楽しい企画をありがとうございました。
- ・研修では普段自分ではできないこと、自分からはなかなかやらないことばかりでとてもよかったです。
- ・今年度は母親委員が2人だったため参加できないこともありましたが、来年度から本部にかけあつて人数を増やすようかけあいました。
- ・玉川地域のことを知ることができて、とても楽しかったです。

全5回の研修会が終わり、連絡等遅くなつてご迷惑をおかけしたかと思いますが、皆さんののおかげで無事終わることができました。感想を読むと…楽しんでいただけたと感じ嬉しい限りです!! 他校の委員さんや参加の皆さんと交流ができ本当に有意義な1年を過ごさせていただきました。本当にありがとうございました。

この出逢いをきっかけに、また玉川へお越しください♪ フロック担当 玉川小中学校 母親委員会一同