

東郷堂 Mama's 新聞

TOGODO MAMA'S NEWS!

東郷堂エリア在住のママ達が記事を書いています

第9号

2019年8月発行

暮らしの中に新聞を
東郷堂
発行責任者：取締役常務 鈴木 永

お問い合わせ先 有限会社 東郷堂

住所：上田市材木町 2-12-6

☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666

mail：mama@togodo.co.jp

contents

- みんなで食べにおいで ども食堂
- 本格派 忍者の子育て術
- 犬からひとへ ひとこと言わせて！ ベテランママが代弁
- おすすめ絵本
- 苦くない！おいしい！ゴーヤの佃煮レシピ♪



ママレポーターKは、夫と小学生の子どもの3人家族。夫が仕事で帰りが遅いと、子どもとふたりの夕飯になります。核家族が普通になり、子育てをしても地域とのつながりが薄くなりつつあるのかなと感じることも。みんながいっしょに、ワイワイご飯を食べることができたら楽しいな!! そんな思いを抱いて取材してきました。

メディアでもたびたび目にするども食堂。全国各地に増えつつあるって言うけど、上田地域にもあるの？

▼ども食堂ってどんなJINMA?



おけまる食堂は、常田3丁目交差点近く国道18号線沿いにあり、NPO法人ワーカースコープ上田事業所が運営しています。また、上田市からの委託で、市内27カ所の児童クラブも運営しています。毎週木曜日に実施しているども食堂には、地域ボランティアの方（長野大学学生など）のほか、夕方になると上田東高校JRC（青少年赤十字）班の生徒さんがきて、児童の遊び相手や食事の配膳などのボランティアをしてくれています。食材はフードバンク、地域企業からの寄付で賄っているそうです。



国道沿いにあるポップな看板COCOON! がある建物が「おけまる食堂」だよ!

おけまる食堂

予約不要

毎週木曜日

小学生

17:00 ~ 19:00

中学生・高校生

19:00 ~ 21:00

高校生以下無料

大人の方は食品などの寄付をお願いします。

場所

上田市常田 3-15-50
ローレン学
(駐車場有ります)

電話

0268-71-0031
(小林)

食堂内が明るく和やかな空間になる様にデコレーションしています♪



ハヤッライス・ポテトサラダ、ほうれん草とチキンの和え物など、地域の方から採れたての野菜の野菜たっぷりメニュー♪



火曜日 小学生 17:00 ~
中学生 19:00 ~
学習支援も行っているよ!



ボードゲームやコミックもあるので、遊びに行くだけでも楽しいよ!

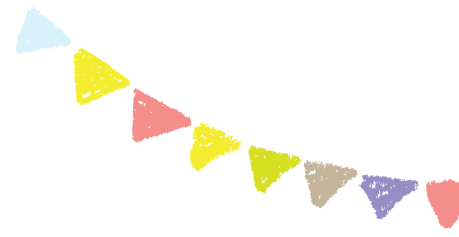
— 代表 小林みゆきさんから —
小学生から高校生は、体が成長する大切な時期。ボランティアのお兄さん、お姉さんといっしょに美味しいご飯を食べましょう。そして、おけまる食堂を自分の居場所にしてください。また、生鮮食品の寄付、食事作りのお手伝いをしてくださる方もお待ちしております。

— ママレポーターFの感想 —
とても印象的だったのは、「本当に、どなたでも来ていただきたいんです」という言葉でした。「ども食堂」には前から興味はありましたが、私でも行っていいのかな? と思っていました。しかし、誰もが気軽に行ける場所だからこそ、地域全体での子育てが実現するのだなと強く感じました。ピンと来た方、興味のある方、ぜひ一度足を運んでみてください!

— ママレポーターKの感想 —
息子が、たくさんマンガ本の写真を見て、「マンガ本を読みに行きたい」と言っていました。今回取材をして感じたことは、ご飯を食べに行く場所だけではなく、宿題を見てほしい、ゲームをやりたいなどの理由で足を運んでもいい場所が、「おけまる食堂」だということです。
児童を温かく見守ることができるところをつくってほしいという小林さんの言葉に甘えて、今度は子どもたちも誘って遊びに行きたいと思いました!

フェイスブック ツイッターもやっているよ。チェックしてみてください!





にじいろ café

予約不要

食事代 100円
困っている方を助ける基金に使用します。
月1回
10:00 ~ 13:30
8/17・9/21・10/19
11/16・12/21・1/18
2/15・3/21
(全て土曜日)

場所
真田総合センター
真田町長 7190
電話
問い合わせ
つつじ
0268-75-5431

社会福祉法人恵仁福祉協会 高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ、社会福祉法人かりがね福祉会、社会福祉協議会の主催で、地域のみなさんの幸せを願って発足したこども食堂。

午前中は遊びの時間。長野大学の学生とボランティアの方がいっしょに遊んでくれるよ。手作りのO×ゲーム、ボールなどの遊び道具も揃っています。室内の多目的スペースで思いつきり体を動かして遊ぼう!!



大きなバレーン登場で、子どもたちも大よろこび!!



うまく入れられるかな? 遊びも真剣ですね。



たっぷり貝が入った炊き込みご飯と豚汁。

郷土食のこねつけや、季節に合わせたメニュー作りを心がけているそうです。

手作りて心のこもったご飯。みんなで食べると美味しいね!



代表太田雅之さんから
子どもたちが思い切り遊べて、食事ができるとともに、幅広い世代のみなさんが交流する場所を目指しています。気軽に食事に来てください。

ママレポーターKの感想

未就学児とお母さんたちの交流の場になっていて、和やかな雰囲気でした。ボランティアの学生さんがいっしょに遊んでくれるので、小学生も楽しめますよ。家族で参加している方もいて、60歳用意してあった食事もあったという間に完食。
スタッフの方、にじいろ café に足を運んでくださる方、みなさんの笑顔がとても素敵でした。

みんなのしおだ食堂

予約制

第3日曜日
10:00 ~ 14:30
小学生以下の子どもと保護者、中学生も勉強をしにきています!
子ども無料
(大人は300円程の寄付をお願いします)

場所
塩田公民館
上田市巾野 20
電話
参加申込 (6日前までに予約!)
0268-38-6883
問い合わせ
0268-38-3208
代表: 上原寿子

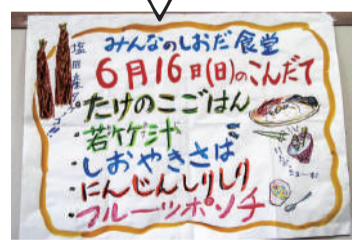
1日の流れ
★みんなで交流
10:00 ~ 11:30
遊び、宿題、読書
★みんなで食べよう
11:30 ~ 13:00
準備、食事、片付け
★みんなで遊ぼう
13:30 ~ 14:30
途中からの参加もOK!

みんなのしおだ食堂は昨年11月にオープン。更生保護女性会、民生児童委員、食生活改善委員、塩田まちづくり協議会などから組織される運営委員会のもと、長野大学の学生、地域のボランティア：たくさんの方々が運営されています。なかには「野菜の皮むきだけでもできるよ」というお年寄りの方もいらつしやるとか。



見た目も味も栄養バランスもVERYGOOD! 家庭でもリピートしたくなっちゃう♪

毎回カラフルな手描きのメニューに心がおどります♪



「塩田公民館」でフェイスブックをチェックしてみてください!

食材の半分以上は野菜の持ち寄りやお米の寄付で賄っており、フードバンクの利用も。季節、行事、郷土食などを取り入れて、子どもたちがワクワクするメニューを考えています。

竹馬・けん玉などの昔遊びや、ボードゲーム・ボール遊び、赤ちゃんも遊べるスペース、図書コーナーなどもあり、地域の方や大学生もたくさん遊んでくれます!

竹馬も手作り! 大きさも豊富♪



いっしょにボードゲームも囲んでみんな笑顔!

元先生や大学生から勉強を教えてもらっている姿もあり、まさに、子どもからお年寄りまで幅広い世代が、みんな笑顔になれる場所。

代表上原寿子さんから
特別な人が来るところではなく、塩田、上田のみんなが、どこの地

域でも何歳でも来られるような、ゆるやかな居場所になればいいと思っています。

ママレポーターSの感想
運営する方々もとても楽しみながら、人の役に立てる喜びと、地域の活性化への思いをつなげているということでした。私も塩田の住民の一人として積極的に参加、応援していきたいと思いました!

こども食堂ってどんなところだった?

今回の取材は、こども食堂に足を運ぶ立場からの視点ではじめてのですが、取材を通して運営する方の思いにふれることができました。

みなさんが共通して願っていることは、年齢に関係なくみんなが集える場所、居場所づくりでした。

子育てをしていると、不安になったり心配になったり、いろいろな感情が湧き出てくるけれど、私たちの身近には応援してくれる方がいるんだなと感じました。
子育て世代のみなさん、こども食堂に行つて温かい気持ちのわけ合いつつ、してみませんか!

おまけ

8月18日(日)しおだ食堂で、ママレポーターKがミニスワッグ作りのワークショップをします。

興味のある方はしおだ食堂にお問合せくださいね!
みなさんお待ちしております(^^)



参加無料



伊与久大吾さん

真田十勇士、猿飛佐助のモデルとも言われる忍びの者たち「吾妻衆」の技を伝える直系の末裔であり、現在は真田忍者研究会会長兼富士見錬誠館道場主宰、甲陽吾妻流宗家



伊与久さんとは息子同士が同じ幼稚園。ご自宅2階の道場で、息子たちが箸を投げて発泡スチロールの的にあてる技を教えていただき、しばらく我が家でもダンボールめがけての手裏剣ならぬ箸打ち大会が繰り返し広げられていたのもよい思い出♪



本格派

忍者の子育て術



こんにちは！ ママレポーターのSです。今回はご先祖さまは真田に仕えた忍びの者であったという伊与久大吾さんに、ご自身の子育てについてお話をうかがいました！一風変わった?! 忍者の子育て術をご覧ください！

くノ一お祖母さん

伊与久さんのお祖母さんは「くノ一」として修行を積まれており、手裏剣、乗馬、弓、お花、お茶、踊り…なんでもできる師範レベル。上流階級との社交場で信頼を得ていたといえます。

子育てに生かす忍術とは

忍術では生きのびるための一つの術として、「兵法（平法…平和の法）↓気配りの術」を重んじています。この気配りの術は日常生活

のなかから培われることも多く、伊与久さんは子育てのなかで随所で伝えていきます。何かあったときにどうやって逃げるか？ 大切な人をどう守るか?! など、自分のなかで危険回避の方法を身につけることにつながります。

気配りの術を磨くには?!

- 靴はつま先を外に向けておく
- ↓ 上がり框から15cmほど離して置くことで、走ってでも履ける。
- お辞儀をするときの目線
- ↓ 相手から目を離さない。背中が曲がると力が出ない。頭を押さえられてしまわぬように。入室するときなども同様。



- 動作線上に物を置かない
- ↓ 逃げ道がふさがれないように、歩くところだけはあけておく。
- 足音をさせない
- ↓ 周囲に気付かれないだけでなく、腰や関節を守ることもつながる。



- 胸はゆるんで肩は下がる
- ↓ 肩肘張らず、柔和な感じで安心感を与える。体の軸を使い、体術をすぐにできるように。
- 物を持つときには手を添える
- ↓ 中心が物に向く。丁寧で信頼される所作。無言で説得力のある動き。

ひとつひとつは日常の何気ない動作ですが、形だけではなく、そこにある深い意味を知ると、身も心も引き締まり、術も磨かれます。

子育てで大切にしていること

伊与久さんの息子さんも小学4年生。どんどん成長する少年と向き合う中での家訓?! を教えてくださいました。

- 「ケンカもよい。が、ケンカをするなら自分より強い子と！」
- 人を叩くということは自分も叩かれる覚悟で。いじめっ子を憎むということも、不平を不平と感じる力、なんかおかしいぞと気がつく感性につながる。その感性はふれないと育たないもの。

- 「自分の問題と家の問題を分けて考えられるように」
- 勉強はやりたくないならやらなくていい。それは自分の問題。この家に生まれてきたからには、稽古（武術）はしっかりやる。これは家の問題。

おしらせ

なんと！ 上田市で9月14日⑤・15日⑥と「第3回国際忍者学会」が開催されます。詳細や申し込み方法などは、ホームページをチェック！

おわりに

さらに「家族でも自分とは自分と考え、干渉しすぎない」このことは伊与久家の子育てのなかでも、一番大切にしていることでもあるそうです。

おうちにあるものを使って…

家族でできる チャレンジ忍術!!

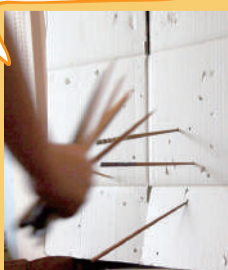
バランス バランス

頭に湯のみや中身の入ったペットボトルをのせて落とさないように歩く！ 日常のものを使って体の軸を知ることができますよ！



おはし手裏剣

ダンボール製の的を作っておはしを手裏剣のように打ちます！ さてさて、ささるかな?!



足の指でえいっ!!

足の指を使って、小石などをつかんで投げる！ 忍者は足の指もよく使っていたよ~!



犬からひとへ
ひとこと
言わせて!



ベテラン
ママが代弁

我が家の愛犬、ミニチュアダックスフントのそらくん。人との生活も今年で14年目になります。

毎日、食えることばかり考えているのかと思ったら、人間観察もすっかりしている様で…。何か言いたいことがあるみたいです。



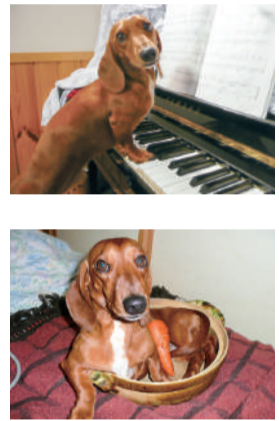
家族みんなまで

生まれて2カ月が過ぎたころ、ボク（犬）はこの家の一員として迎えられた。

今はとっても仲良しのおばあちゃんだけど、最初は犬（生き物）を飼うことには反対だったんだって。でもね、お姉ちゃんたちがボクのお世話を自分たちでやるって、お父さんやお母さん、おばあちゃんとも約束して、ボクがくることが決まったんだって。

ボクとの生活は、家族みんなの協力と賛成が必要なんです！

人間次第



ボクが布団の上でウトウトしていると、お母さんが言った。「それは幸せだね。こんなふかふかなお布団で寝られて」。

散歩していると、近所のおばちゃんが声をかけてくる。「そらくんは幸せだね。家族みんなにお散歩に連れていってもらえて」。

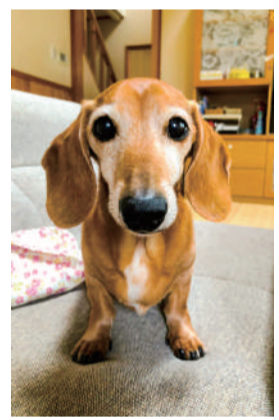
温かい寝床、朝晩のごはん、毎日の散歩…。ボクが当たり前だと思っていたことは、どうやらとっても幸せなことらしい。

飼い主に捨てられたり、虐待されて保護される犬たちがたくさんいるってテレビでやっていた。新しい飼い主が見つからなかったら、みんな殺されてしまうんだって。人間の都合で可愛がったり、いじめたり、捨てたり、勝手だよ！犬が幸せになるのも不幸になるのも人間次第。ご主人に裏切られ、悲しい思いをしている犬たちをこれ以上増やさないで！

ボクができること

犬は一歳になると成犬になる。人間は大人になったら働いて、お給料をもらって、そのお金で生活する。でもボクは成犬になっても働くことができないので、一生この家のお父さんに養ってもらわうわけだ。犬の一生でかかるお金は、ご飯代、トリミング代、予防接種、病院代と合わせて100万円くらいって言われているみたい。たくさんのお金がかかるね。

その代わり、ボクができる唯一のこと、それは、この愛くるしい顔と、優しい眼差しで、家族みんなを癒すことぐらい。現代社会は疲れることが多いらしく、みんな家に帰ってきて、ボクの顔を見るとホッとしているよ。今日も癒してあげるから早く帰っておいで！



ご迷惑をおかけしますが…

ボクは今14歳。人間の年齢だと72歳くらいらしい。

自慢だったつやつやの茶色い毛に白い毛がたくさん交じるようになった。階段の上り下りはもうできな。硬い物は食べられないし、耳も遠くなった。できなくなったことがたくさんある。歯磨きして、薬も飲ませてもらい、何かとみんなにお世話になってるボク。ちよつぴり肩身が狭い。だけど、食欲は衰えていないし、

ご飯の時間を知らせる腹時計は正確だし、早起きだし、散歩にだって自分の足で歩いて行ける。まだまだ大丈夫！と自分自身を励ましている。



ボクがいつまでも元気でいることが、家族の幸せでもあるよね！これからもお世話になります。どうぞよろしくお願いします。

犬だっているいろいろ考えて生きていくんですね。お互い持ちつ持たれつ、いろいろ大変なこともあると思いますが、これからも老犬のそらくんと、楽しく暮らしていこうと思います。

おすすめ絵本

犬を大切に思っている主人公のお話



『ポッチのかんがえてること』
絵・文 ◆ 牛窪 良太
出版社 ◆ 教育画劇

いま、ポッチはなに考えてるのかな？



『ずーっとずっと だいすきだよ』
えとぶん ◆ ハンス・ウィルヘルム
やく ◆ 久山 太市
出版社 ◆ 評論社

ねるまえには、かならず「エルフィー、ずーっと、だいすきだよ」って言ってやった。

苦くない！
おいしい！
ゴーヤの佃煮
レシピ♪

- 材料
- ゴーヤ 3～4本
 - 白ごま・かつおぶし
- 具
- ちりめんじゃこ
 - 小えび
 - こんぶ等（家にあるもの）
- 調味料
- 酢 90cc
 - しょうゆ 90cc
 - ザラメ 100g
 - 白砂糖 100g

作り方

- 1 ゴーヤを洗い縦半分に分けて種を取り、2～3mmにカットする。
- 2 鍋にお湯を沸かし沸騰したら火を止めて、その中にゴーヤを15分ほどつける。
- 3 ザルにあげ、冷めたら水気をしっかり絞る。鍋に調味料を入れて煮たせ、ゴーヤを入れ20～30分中火で煮る。
- 4 煮汁が少なくなってきたら具を入れ、火を止める前に白ごまとかつおぶしを入れる。 ※煮汁が少し残っているくらいで火を止める。

