

# あーち通信

# Vol.13

〒657-0057 神戸市灘区神戸木通3-6-18 TEL/FAX: 078-805-6090 e-mail: zda@kobe-u.ac.jp または itoa@kobe-u.ac.jp

५२०।४

11月22日(木)10:30~16:00

布ぞうりをつくる



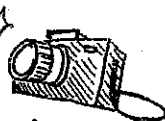
一回に作ったをうりほ  
子どものお気に入り

2回参加された方の感想をお聞きました。

「2度目でもまだ教を作らないと、1人1台制作できて  
も1人で完成は難しいです。でも、台にロー70

をかける事、組み始めの布をとおす事からうろ覚えで心配  
でしたが、ていねいに教えていただき、欲がでて、1回目  
より1はきやすくて丈夫な物ができました。ローソをなう  
ことが難しく、仕上げる先生にお任せして、きれいな  
ぞうりができました。1足が終了してから、ローソを  
なう練習に挑戦。力の加減がなかなかつかめず、  
手や指に少々の疲労感を覚えました。2本目で  
形になりました。長時間指導して頂いた先生に  
感謝しています。

## —人生を語る表現—



みなさん、ハンセン病という病気を聞いたことがありますか？ 10月28日(土)~11月2日(木)までの6日間、岡山にあるハンセン病療養所長島愛生園に入所する人たちが描いた絵画、撮影した写真などの作品の展示を行います。隔離された生活のなかで文化活動は生き甲斐として、また自己表現として重要な役割を果たしてきました。その作品に多くの皆さんが興味を持ってもらいたいと思います。是非！是非！足を運んでみて下さいね！

えんじえる君

by Ben

あ-ち | 周年を記念して

元ん出る君と ヒョアノ

弾つて見て  
 弾のなる  
 弾のなる



ピアノを楽しく弾けるように教えてくれるところないかなあ……

「こちらほかに  
グランドピアノがある」

それから、おみつきになつて  
ころばが空いていると  
受付に一声かけて……

とくくり返し  
ヒアノをさわりせて  
もらっていたわ……

小學生や  
2才の子  
市川三郎  
市川三郎  
市川三郎

最近では連弾仲間  
います。

# まめえこ ~No. 6~

## マクロビオティックとは？

今回は LOHAS のジャンルの一つであるマクロビオティックについてです。

マクロビオティック (macrobiotic) とは、陰陽の原理を取り入れた自然食・食養料理の意味で、日本人の桜沢如一氏によって確立された食事法です。①身土不二、②一物全体という考えを大切にしています。

### ＜身土不二＞

体と環境は別物でないと考え、地産地消や旬を大切にしようとする考えです。その土地で取れるものは、その土地で暮らす人の体が要求しているものであると考えています。また、農薬などの使用も避けるべきだとしています。

### ＜一物全体＞

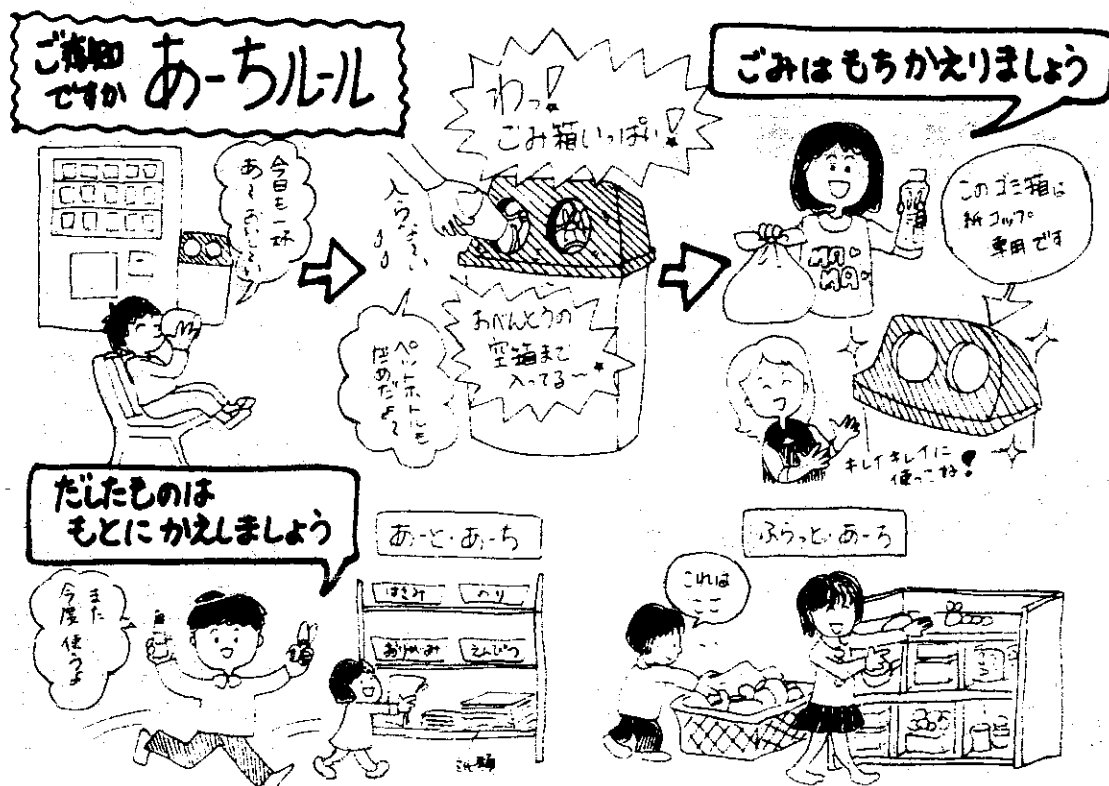
陰陽の原理に基づき、中庸を得るために、食べ物は一部分だけでなく全体を食べるという考えです。例えば、陰性の強い葉を食べるときは、陽性の強い根も一緒に食べるといった感じです。肉や魚は極端に陽

性の強いものとされており、食べないほうが良いとされています。また、全体を食べるという意味から、白米ではなく玄米、白糖ではなく黒糖が良いとされています。

色々な考えや決まりがあって難しく感じてしまいがちですが、簡単に言えば“地産地消や旬を大切にした玄米菜食”だと思います。そして、この食事法は健康だけでなく、地球にも配慮していると思います。地産地消や旬は環境配慮行動の基本です。また、菜食は、飢餓や森林破壊の解決を助けるかもしれません。なぜなら、肉を得るには、広い牧草地やたくさんの穀物が必要だからです。もし少しでも肉の消費量が減ったら、牧草地を作るために木を切らなくて済み、余った穀物で飢餓に苦しむ人々を助けることができるかもしれません。

健康と地球のために、週に1日もしくは夜ご飯でも、マクロビオティックを実践してみるのもいいかもしれませんね！

＜参考＞ 日本 CI 協会 (<http://www.ci-kyokai.jp/>)



## 妊娠・出産・育児について考えよう！～いいお産の日 in 神戸～

11月3日はみなさんご存じの文化の日。そして、『いいお産の日』でもあるのです。

『いいお産の日』は出産の現状を知ってもらおうと1994年に命名されました。今では妊娠・出産・育児について考え、語り合う「いいお産の日」のイベントが様々な団体によって各地で開催されています。

神戸では母親(mother)と助産婦(midwife)による自主グループである「M&M 神戸」の主催で10月29日に「第6回 いいお産の日 in 神戸 2006」が開かれます

内容は、助産師による講演や骨盤チェック、お産についての劇、授乳服やスリングのショー(出演モデルは現役の母親と赤ちゃん)など。また各種相談、赤ちゃん・妊婦体験、現役の母親と妊婦さんの交流コーナーも。

授乳・おむつ交換コーナーや子どもの遊べるスペースも用意されているので子どもと一緒に参加できます。

「いいお産」ってどんなお産でしょう？答えはひとつではなく、一人一人違うものではないでしょうか？

これから出産を迎える妊婦さんはもちろん、出産経験者であるお母さんやご家族もぜひ考えてみてくださいね。

### 第6回 いいお産の日 in 神戸 2006

～お産が変わればあなたが変わる～

日時 10月29日(日) 午前10時～午後4時

場所 神戸クリスタルタワー3階ホール

(JR 神戸駅から南東へ徒歩3分)

参加費 500円(一家族につき)

主催 「M&M 神戸」

後援 兵庫県・神戸市・神戸市助産師会

問い合わせ先 078-843-8676(塩田)

※ あーちの情報コーナー(飲食コーナー横)にイベント案内のチラシが掲示してあります。

## 多声人語

先月、「あーち」はめでたくオープン1周年を迎え、これを機に「あーち通信」をリニューアルしました。表紙タイトルの部分が可愛らしくなったことにお気づきでしょうか。

さて、私が「あーち」にかかわり始めて早や半年。戸惑いの連続でしたが、最近になってようやく落ち着いてきました。さまざまなプログラムが展開されていることもあって、毎日新鮮な気持ちで楽しんでいます。

ぷにぷにの赤ちゃんを見ては、「自分にも確かにこんな頃があったんだな～」と思い返したり。そう、日々たくさん来館されるお母さん方みんな“出産”という命がけの仕事を経験されているんですね。それだけで本当に尊敬してしまいます。お母さん方との何気ない会話に母としての喜びや苦労を感じて、この世に生まれてきた意味を考えることもあります。

先生方をはじめ、ボランティアの方や学生さんほか、熱意を持って「あーち」に取り組んでくれている多くの人たちのいろいろな思いがうまく紡がれて、もっと「みんなのあーち」となっていけるよう、また新たな1年を歩んで行きたいです。

(富永 恭世)

# 10 月 予 定 表

| 月       | 火                         | 水              | 木                                | 金                                                      | 土                                            | 日       |
|---------|---------------------------|----------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
|         |                           |                |                                  |                                                        |                                              | 1<br>休  |
| 2<br>休  | 3<br>・ほっと(予約制)            | 4<br>・ほのぼの音ランド | 5<br>・おり紙遊び                      | 6<br>・ほのぼの音ランド<br>・人形あそび<br>・叶うアート<br>・居場所づくり(予約制)     | 7                                            | 8<br>休  |
| 9<br>休  | 10<br>・ほっと(予約制)<br>・おり紙遊び | 11             | 12<br>・筆をもとう<br>・めだか親子クラブ        | 13<br>・思春期の子育てを考える会<br>・らくがきおばさんがやってきた<br>・居場所づくり(予約制) | 14<br>・ほっと学習会<br>・ふれあい体験/パパママセミナー<br>・立体の紙工作 | 15<br>休 |
| 16<br>休 | 17<br>・ほっと(予約制)           | 18             | 19<br>・スリング交流会<br>・食育ママセミナー(予約制) | 20<br>・ほっと学習会<br>・人形あそび<br>・あーちDEよさこい<br>・居場所づくり(予約制)  | 21<br>・紙しばい<br>・ぼっとらっく(予約制)                  | 22<br>休 |
| 23<br>休 | 24<br>・ほっと(予約制)<br>・おり紙遊び | 25             | 26<br>・筆をもとう<br>・めだか親子クラブ        | 27<br>・らくがきおばさんがやってきた<br>・居場所づくり(予約制)                  | 28<br>・ハンセン病資料展示<br>・おはなしの国                  | 29<br>休 |
| 30<br>休 | 31                        |                |                                  |                                                        |                                              |         |

※ どのプログラムでも、見学(参加)できます。

※ 予定は都合により変更することがあります。

## \*\*\*\*\* プログラム紹介 \*\*\*\*\*

### ふらっとあーちでのプログラム

おやこのくつろぎ空間ふらっと 毎日 10 時半～4 時半

0才から楽しめるプログラム

紙しばい 11 時～ 人形あそび 2 時半～

スリング交流会 10 時半～ スリングに興味のある方どうぞ  
Bla Bla Bla 不定期 妊産婦さんの交流会

### あーとあーちでのプログラム

自然とふれあうサイエンスプログラム 不定期

造形プログラム 叶うアート 2 時～5 時  
らくがきおばさんがやってきた 3 時～5 時

乳幼児から大人まで楽しめるプログラム

めだか親子クラブ 3 時～ 立体の紙工作 2 時半～  
おり紙遊び 2 時半～  
筆をもとう 1 時～2 時半 習字を始めませんか

小学生と赤ちゃんのふれあい体験(予約制)

### こらぼあーちでのプログラム

音楽の広場 1 時半～3 時

ほのぼの音ランド 11 時頃～

水曜(偶数月生まれ)、金曜(奇数月生まれ)

絵本の読み聞かせおはなしの国 3 時頃～

みんなで踊ろうあーちDEよさこい 3 時～6 時半頃

ほっと学習会 11 時～

思春期の子育てを考える会 10 時半～

発達障害をもつ子どもの親のぼっとらっく(予約制)  
就学前の障害児支援プログラム ほっと(予約制)

障害児者のための居場所づくり(予約制)

0歳児のパパママセミナー(予約制)

### 10 月の特別プログラム

10/19(木) 11:00～12:00 食育ママセミナー  
(要予約、参加希望の方は受付まで)  
10/1, 29(日) 14:00～16:00 Bla Bla Bla (参加希望の方は受付まで)  
10/28(土)～11/1(水) ハンセン病資料展示

### ＜プログラムの問い合わせ先＞

のびやかスペースあーち 078-805-6090  
10:30～17:00(金曜～19:00) 日月祝休み  
発行 あーち通信編集委員会