

奥様のかゆ〜いところに手が届く まごの手新聞「無料」



「サツマイモの日」

10月13日はサツマイモの日です。川越も友の会が制定しました。昔、江戸から十三里の所にある川越がおいしいサツマイモの産地だったことから、丸里(粟)よりおいしい十三里(粟)という呼び声で焼き芋屋が行商していたことにちなんだそうです。当時はサツマイモのおいしさを指して、粟丸里(に近いから八里、八里半など)と呼ぶこともありました。また、当時の関東では、川越に加えて幕張の二カ所だけが主なサツマイモの産地だったとか。きつ今より貴重な食材だったのでしゅ。

まごの手歳時記

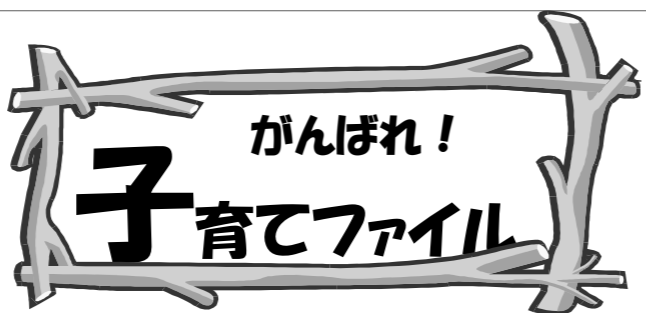
ダブルダッチは、向き合った二人のターナー(回し手)が両手に持った縄を内側に交互に回し、ジャンパー(跳び手)がその中で跳び、縄跳び」です。もともと、縄屋が2本の縄を跳び越えながら縄をなう様子から生まれた遊びだといえます。17世紀、アメリカのニューヨーク・ステルダム(のちのニューヨーク)に移民してきたオランダ人が伝えたそうです。その後1960年代に、ニューヨークにたむろする不良少年たちが社会に適應するきっかけにしようと、競技としてルールが決められたといえます。競技には大きく分けて、型の美しさを競う

趣味を始めよう!

リズミカルに縄を跳ぶ

「ダブルダッチ」

規定「2分間に何回跳べるかを競う スピード」チームとしての技術とセンスが問われる フリースタイル」音楽に合わせて跳ぶ「フュージョン」の4種類があります。最低3人の人と2本の長縄があれば手軽に始められます。チームワークが育つという点も、入るという点も、体操教室などで教えられることが多いようです。幅広い年齢層の人達が楽しんでるようです。



子どもに「約束」を教える

お利口さんにするって約束してしまおうというママの言うことが聞けないの! 時々、スーパーで見かける光景です。



例えば子供が、家を出る時に約束した以上にお菓子をねだったとき、お母さんが怖い顔で「お菓子はいじだけって約束したじゃない!」と一言、黙々をこぼして泣くことがあります。タメたと言えは言っほび泣きわめき、しだいに親も子どももエスカレート。気が付いたら、お母さんの叱りつける声で子どもの鳴き声が店中に響くことになるんですよ。

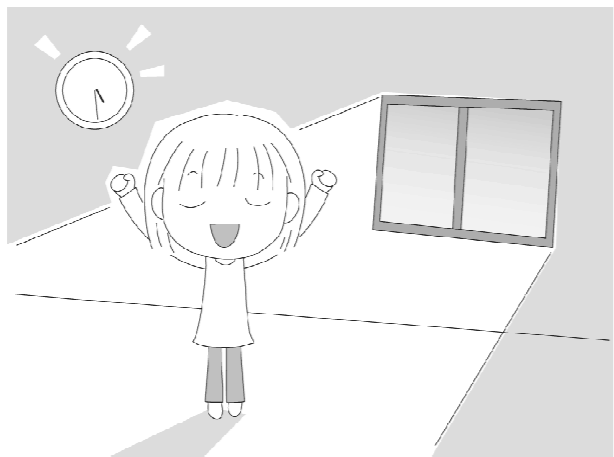
約束は守らなければいけないというのを、最初から分かっている子はいませんね。子どもは「欲しい」という気持ちを口にただただかもしません。それを「我がまま」と叱る前に、子どもが素直に言葉にした気持ちをまずは認めてあげましょう。「こっちも欲しいのか。困っちゃったね」と、子どもの気持ちに共感する。子どもは自分を受け入れてもらえたことで、気持ちに余裕が



生まれます。そこで、約束は「しただけじゃあどっちにする?」などと自分で決めさせてはじめてみましょう。約束の大切さも理解し、自主性も育ちそうですね。

約束は自分も他人も生きやすくするためのものです。それを教えるために、親が厳しい態度を示すことも必要でしょう。しかし、「約束」の名のもとで、子どもが自分の気持ちを押し殺す癖はつけ

あなたらしく生きる100通りの方法



家族がまだ寝ている早朝
ひとり起きると
一人占めできる時間が生まれます。
それがほんの30分だとしても
元気のスイッチを入れるのに
十分な時間でしょう