

# あい♡あい

足利市子育て支援センターは市内に3カ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】あります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

今年度は「SDGs」について、子育て通信「あい♡あい」を発行してきました。

## 暮らしの中のSDGs

No.4では、皆さんにSDGsを意識し継続した2030年を想像していただきましたので紹介します。「無理せず、気軽に、コツコツと」大人も子どもも、今よりちょっといい未来のために取り組んでいきましょう。

### Q 子どもたちが大人になった未来は、 どのようになっていますか…？

サロン利用者 72 名のアンケート回答をもとに、ご意見をまとめました。ご協力ありがとうございました。

- A**
- ・自分らしさが発揮でき、尊重される社会
  - ・笑顔で、安心できる平和な未来
  - ・性別にとらわれず、誰もが生きやすい世の中
  - ・一人ひとりが大切にされる世の中
  - ・自然が豊かで、住みやすい環境
  - ・自分のやりたいことが思いっきりできる未来
  - ・男女平等な働きやすい職場
  - ・平等で生きやすい世の中
  - ・困っている人に対して助け合える、優しい世の中
  - ・世代による負担が不平等でない世の中

- ・資源が活用され、環境問題をよく考えられる社会
- ・差別という言葉すらない世の中
- ・差別や貧困のない世の中
- ・安全で平和な世の中
- ・道にごみを捨てる人のいない未来
- ・増税のない未来
- ・食に困らない未来 ・子どもの多い世の中



どれも素敵な意見です。未来の話ですが、「お子さんたちがこんな価値観を持ってくれたら、親としてうれしくなる」「当たり前の中」と、願うばかりですね。

### 「子育て世代だからこそ、子どもたちに伝えていけること」

小さなお子さんにも、日常生活の中でSDGsを伝えていけることはたくさんあります。「お互いを大事にすること」「資源を一緒に分別すること」「自然を大切にすること」そんな暮らしの中の会話ひとつひとつがSDGsにつながります。『親子のSDGsは、意外と身近なところで始まっている』のかもしれない。

### そこで、

子どもの身近にある絵本を  
“SDGsの視点”で紹介します。

2 食生活 飢餓を0に

**はらぺこゆうれい**  
こわくないゆうれいのお話です。腹ペコで困ってしまい、同じゆうれいになったらいいか尋ねました。その後どうなるのでしょうか？

8 働きがいも 経済成長も

**ぐるんぱのようちえん**  
ぐるんぱは、いろいろな仕事を経験し、自分に合ったものを見つけていきます。親子で「こんなお仕事があるね」等、お話をしながら楽しんでください。

17 パートナースhip

**おおきなかぶ**  
おじいさんの育てた大きなかぶ。そのかぶをぬくため、人だけでなく、動物の力も借りて、力を合わせて目的を達成していきます。親子で一緒に声を合わせて楽しんでください。

SDGsの絵本

**ウチのかぞくはエコレンジャー**  
おうちでできるSDGsを易しく解説しています。家族みんなでも楽しく始めてみませんか。

その他にも、SDGsの視点で絵本を見てみると、新たな気づきが得られるかもしれません。絵本の中の主人公の行動や心の動きをちょっと気にしながら、読み聞かせを楽しんでください。

以前から読まれていた絵本ですが、「これって、SDGsにつながっていた！」そんな絵本を紹介しました。市内3ヶ所の子育て支援センターでは、親子の会話のきっかけにさせていただくように、今回紹介した絵本を準備しました。手に取って、お子さんと一緒にご覧ください。



# ママのためのリフレッシュ!

気持ちがすっきり!  
体も心もイキイキ!

ワンポイント  
レッスン④

ご家庭で簡単にできるリンパマッサージの4回目! 今回のテーマは、「悩みやクヨクヨしがちな気持ちがすっきり!」です。考えすぎてしまうと頭や首のまわりが硬くなってしまいます。首コリは体だけでなく、心にも大きな影響を及ぼします。何となくすっきりしない、そんな気持ちを改善するためのリンパマッサージを紹介します。快適な毎日のために、リンパの流れをよくして気持ちをすっきりさせましょう!

## ここがポイント!

悩みやすい人は胃腸の不調を招きがちです。首やお腹をさすってリンパの流れを整え、消化器系の調子を改善しましょう。

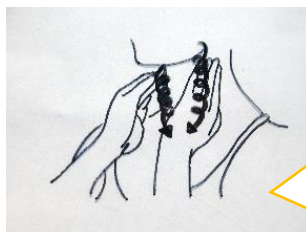
## こんな人は要注意!

- 気分転換がうまくできない
- 一度落ち込むと、引きずる
- わけもなく悲しくなることがある



すべての動作は、ゆっくり行ってもそれぞれ1分程度で完了し、お子さんと一緒でも簡単にできるので、リラックスしてやってみましょう。

## ① 首をさする



耳の下から鎖骨まで、首を全体的に、左右の手の親指以外の4本の指で同時にらせん状にさすり下ろす。

## ② 胸をさする



胸の中心を鎖骨から下腹部まで左右の手の親指以外の4本の指で交互にさすり下ろす。

## ③ 腕をさする



腕の内側を手首からワキの下まで、反対側の手のひらでさする。反対側も同様に行う。

## ④ 頭をさする



頭を全体的に、両手の指先で前後交互にさする。

## “さする”ことは、手当の原点

子どもの頃、転んだりぶついたりしたところを、「痛い痛い飛んでいけ」とさすってもらい、痛みが軽くなった気がしたという方も多いことでしょう。“さする”行為は、心身をいたわる手当の原点。美容にも健康にも様々な効果があるようです。ちょっとした時間に、すりすりマッサージをして体も心もリフレッシュしてみませんか。

参考文献  
1分さすだけ! 首リンパマッサージダイエット

- \*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460  
所在地: 西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階
- \*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001  
所在地: 板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階
- \*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900  
所在地: 山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

## <子育て相談> 秘密厳守

午前9時から午後5時まで  
(月~金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。