

## コロナ禍でこそ生きがい作りやリフレッシュを



全身つぼ療法講座



桃のタルト作り



楽しかった写真講座

5月のあだたら青い空の交流活動「エール」では「全身つぼ療法」や「写真講座」を実施し楽しく交流しました。「全身つぼ療法」では講師の方に頭痛や肩こりに効くツボ、何にでも効く「三里」というツボなどを伝授され、「写真講座」ではスマートフォンでの写真撮影時のもち方や被写体のバランスのとり方や写真の加工の仕方などを学びました。また、ハイキングでは久しぶりに桑折町の半田山を登り快い汗を流しました。

こども食堂ハラクッチーでは、子どもたちのリクエストによるメニューに挑み、1回目はフライパンを使ったパン作りと白玉だんごを、2回目はタケノコご飯と桃のタルトなどを作りました。これからも子どもたちが主体的に運営し、体験学習も取り入れた多彩なこども食堂にしていきたいと思えます。

NPO法人あだたら青い空としては、6月の総会にむけて、法人の監査や理事会を開くなどコロナ禍での新しい活動のあり方などを話し合いました。

**「エール」、こども食堂、ハイキングなどへの参加者を誘ってください**

### 被災者支援と地域交流活動『エール』

どなたでも自由に参加できます。電話で予約してください。

- ★6/5 (土) コーヒー自家焙煎 午前10時～12時 福島市清水(御山)学習センター
- ★6/12 (土) 緑水苑ウォーク 午前8時二本松霞ヶ城 9時緑水苑(参加費有)
- ★6/19 (土) 輪投げ・ボウリング ヨガ 午後2時～ 二本松勤労者研修センター
- ★6/27 (日) 高清水ヒメサクリ 午前7時福島市役所 8時二本松市霞ヶ城駐車場
- ◆申し込みは あだたら青い空 0243-24-1518まで

### 二本松こども食堂ハラクッチー

★6/6 二本松市福祉センター 10時～

やきそば ごまだんご

★6/20 二本松市福祉センター 10時～

中華ちまき あんにん豆腐

どなたでも参加は自由。電話予約が必要。

ボランティアや食材提供も募集しています。

お米などの無料配布も実施中！

今後の日程 ●7/4 メニュー募集中

●7/25 キャンプ場でカレーライス

### あだたら青い空・通常総会へご参加を

■日時 6月5日(土) 14時～16時

■場所 二本松市勤労者研修センター(霞ヶ城近く)

■議題 2020年度の総括、2021年度の活動方針など  
正会員費は議決権が、賛助会員は発言権があります  
新年度の会員加入や役員への立候補を受付中！

### 不登校 Q&A ⑦

Q スクールカウンセラーや別室登校にどう対処すればよいのですか？

A 欠席が多くなって担任からスクールカウンセラーに会うように進められることがあります。信頼関係のない初対面の人と会うことや、心を開いて話をするのは難しいものです。子どもが会うのを嫌がっている場合は無理をせず、まずは親が子どもに寄り添う事が大切で、子どもが会って話したいと思う相手と話をするのが望ましいです。

また、不登校になった時に学校から保健室などの別室登校をすすめられることがあります。学校に行くことを拒否している子どもにとっては教室も保健室も行きにくさは変わりません。学校と距離を置きたいと思っている子どもにとっては緊張を強いられることとなります。

まずはお子さんの気持ちを知ることが大事で、学校から別室登校をすすめられても、お子さんの気持ちや状態を考えて、どうするか考えてください。(つづく)

### 6月の青い空スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 教育 相談	4	5 エール 総会
6 ハラクッチ	7	8	9	10 教育 相談	11	12 ウォー キング
13 森のようち えん	14	15	16	17 教育 相談	18	19 エール
20 ハラクッチ	21	22	23	24 教育 相談	25	26 岳カフェ
27 ハイキング	28	29	30			



半田山頂上にて



半田沼のヤマツツジ



南湖・楽翁桜前にて



可憐なシラネアオイの花

## ハイキングやウォーキングでコロナ禍を乗り切ろう

5月のハイキングは桑折町の半田山に登りました。ハートレイク半田沼のヤマツツジを見ながら新緑鮮やかな登山道をゆつくりと登りました。途中にはヒメサユリのつぼみも見られ、山ゴボウやフキなどを採取する人もいました。山頂からは霊山や阿武隈川や田植えを終えた田んぼが綺麗に見えました。下山途中には半田沼がハートのように見えるビューポイントがあり、またシラネアオイの花も見ることができました。

コロナ禍で運動不足になりがちですが、こんな時こそハイキングやウォーキングをして身体をリフレッシュすることは感染対策にとってもよいことだと思います。

### 6月は南会津の高清水ヒメサユリハイクです

6月はヒメサユリの開花時期が早まったために、当初の予定を変更して「南会津 高清水ヒメサユリハイク」を実施します。ピンクの花が可愛いヒメサユリは福島県と新潟県と山形県の境にしか自生しない珍しい花です。合わせて昭和村の矢の原湿原やからむしの里なども見学してきたいと思います。バスハイキングなので、マスク・こまめな消毒・換気など感染対策を万全に行いたいと思います。参加者募集中。

### 6月のウォーキングは郡山市の緑水苑

郡山市の五百川沿いに3万坪の回遊庭園があり、6月はアヤメ・バラ・アジサイなどの花々を楽しむことができます。

### 6月以降のハイキングについて

6月以降のハイキングのコースについては、新型コロナの「変異株」が新たな広がりを見せていますので、昨年度同様に「県内・日帰り」に限定して実施したいと思います。よろしくご理解いただきたいと思います。

### 6/27 高清水ヒメサユリハイク バス

★集合 7時 福島市役所駐車場  
8時 二本松霞ヶ城駐車場

- 福島県特有のヒメサユリ見物
- 昭和村の矢の原湿原散策
- 南会津の大自然を満喫



ピンクのヒメサユリ

■参加費 2500円(一般)  
子どもは半額

### ウォーキングにご参加ください

#### ★6/12 郡山市 緑水苑 花三昧ウォーク

9時 郡山市 緑水苑駐車場  
(8時 二本松市 霞ヶ城駐車場)

#### ★7/3 二本松市 智恵子の杜ウォーク

9時 二本松市「智恵子の生家」駐車場

#### ★8/7 福島市 荒川堰堤ウォーク

9時 福島市四季の里駐車場

## 岳 DAKE カフェ

(不登校・引きこもりの保護者の交流会)

次回 **6/26** 13時30分~16時 青い空

不登校の保護者同士が悩みや体験を交流する場  
個別の教育相談は随時実施しています

◆今後の予定 7/19 8/15

## 森のようちえん&がっこう

・日程 **6月13日** (次回7/11)

・時間 10時~15時

・参加対象 幼児から小学生まで

参加費 1500円

**参加者募集中!**

・森の探検 木登り 川遊び  
焼き芋作り プランコ作り  
池の生物探し など



**あだたら** 「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界文化遺産に登録される見通しとなりました。青森県の三内丸山遺跡をはじめ、北海道・岩手県・秋田県に点在する17の縄文遺跡群です。青い空のハイキングでも行きました三内丸山遺跡には巨大な掘立柱建物があり、いまだに何のための建物か不明だといわれています。1万年以上も平和が続いた縄文時代の生活や文化を今に伝える普遍的な価値がある遺跡。コロナ禍が終息したら、またハイキングで訪れたい。

NPO法人あだたら青い空の **2021年度会員加入、運営協力金**にご協力をお願いします。

★正会員(個人年間5000円 団体10000円)賛助会員(個人年間3000円 団体8000円)にご加入ください

★振込先 ゆうちょ銀行 店名八二八(記号18230 番号38434861) 普通3843486 特定非営利活動法人あだたら青い空