

コロナ禍でこそ、新しい生きがい作りを



みんなで楽しく調理



スイートポテトを作りました



シュウマイ作りは楽しい

2月のあだたら青い空は、ハイキングとこども食堂ハラクチャーは予定通り実施しましたが、ウォーキングなどはコロナの影響で中止となりました。

久しぶりとなった「いわき市・湯ノ岳ハイク」には15名が参加し、運動不足を解消する快い汗をかきました。こども食堂ハラクチャーは2回実施し、子どもたちのリクエストをもとにしたメニューに挑戦しました。1回目は酢豚とフルーツあめ、2回目はシュウマイとスイートポテトを子どもたちと一緒に作りました。

「飯野町つるし雛祭り」が中止になったためウォーキングも中止となりました。その他、不登校の相談やフリースクールの体験入所などを行いました。

4月からの新たな「被災者支援と地域交流」活動の取り組みによって、コロナ禍であっても新しい生きがい作りの活動を皆さんと協力して創りだしていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。

4月から被災者支援と地域交流活動

あだたら青い空では、「被災者支援と地域交流」活動として、これまでのハイキングとウォーキングとともに、4月から新たな地域交流活動を予定しています。

毎月二本松市と福島市で1回ずつの新しい交流活動「エール」（仮称）は現在検討中ですが、「絵画」「合唱」「料理」「つぼ療法」「コーヒー自家焙煎」など多種多様です。

3月27日(土)にふし企画「美味しいパン作り」

- 11時～13時 「おうちでできる簡単パン作り」
- 二本松市福祉センター・調理室（二本松市亀谷1-5-1）
- 参加は無料 どなたでもお気軽にご参加ください 0243-24-1518

不登校 Q&A ④

Q うちの子どもは、言葉では「学校に行きたい」と言いますが、どうしたら行けるようにしてあげられますか？

A 「学校に行きたい」という言葉はお子さんの心から湧き出た気持ちなのでしょうか。お母さんや先生や周りの大人の「行ってほしい」という気持ちを察して、行かなければならないと感じ「行きたい」と言っているのではないのでしょうか。「行きたい」気持ちと「行けない」気持ちの中で葛藤して苦しんでいるのではないのでしょうか。

その場合は、今は家でゆっくり、安心して休めることでいいんだ、それが大切だと思ってもらうことが、楽になることにつながります。

学校に行くことだけを前提にするのではなく、ゆっくりと子どもさんの話を聞いてあげることからはじめてはどうでしょうか。

心身ともに安心してゆっくり休んだ後、お子さん自身が本当に行こうと思ったときは、言葉だけでなく、必ず行動も自ら起こせるものだと思います。

(つづく)

二本松こども食堂ハラクチャー

★3/7 二本松市福祉センター 10時～

グラタン、蒸しパン、温野菜サラダ

★3/14 二本松市福祉センター 10時～

ハンバーグ、切り干し大根の煮物

どなたでもお気軽にご参加ください。

ボランティアや食材提供も募集しています。

今後の日程 ●4/11 ~~メニュー募集中~~

●4/25 ~~メニュー募集中~~

3月の青い空スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 教育 相談	5	6 ウォー キング
7 ハラク チャー	8	9	10	11 教育 相談	12	13 ハイキ ング
14 ハラク チャー	15	16	17	18 教育 相談	19	20 森よう ちえん
21 ウォー キング	22	23	24	25 教育 相談	26	27 地域 交流
28 岳カ フェ	29	30	31			

コロナ禍のうっぴんを晴らし、快い汗をかいたハイキング

1月のハイキングは中止となりましたが、2月は県の「外出自粛」緩和を受けて、感染対策を万全にして「いわき市・湯ノ岳ハイク」を実施しました。

いわき市の名峰・湯ノ岳は、古くはサハコ山と呼ばれ、いわき市湯本の名湯「さはこの湯」の名前の由来となった歴史のある山です。お山掛けコースという修験の道を川上渓谷から頂上をめざしました。途中、不動滝、ケヤキや山桜などの巨木、アセビの花などを楽しみました。展望台では太平洋や水石山などのいわきの山々を眺め、下山途中には平和観音を見学し、天然温泉の極楽湯で汗を流しました。大川魚店では新鮮な海産物もゲット。

11月以来のハイキングの開催となり、コロナ禍で運動不足みだった参加者は、久しぶりの登山で汗をかくことができ、とても喜んでいただきました。

3月は初めての会津三島町編み組細工と寒ざらしそばハイク

3月は編み組細工で有名な会津三島町と寒ざらしそばの喜多方市山都（やまと）町ハイクです。コロナの影響で3月の全国編み組工芸展は中止となりましたが、生活工芸館を見学し、山都町での寒ざらしそば祭りに参加する予定です。奥会津の編み組細工の歴史は縄文時代までさかのぼり、ヤマブドウやマタタビなどの細工が有名です。山都町の寒ざらしそばは、そばの実を冷たい川に3日間入れたものを寒風にさらして乾燥させることでうま味が増すとされています。4月はお花見としては初めての白河市の小峰城と南湖公園のお花見ハイクが楽しみです。

また、3月は6日の郡山市西田町「梅ロード」ウォークや、21日の福島市・古閑裕而エールウォークと、2回のウォーキングにもご参加いただきたいと思います。



元気はつつつハイキング



不動滝で身を清めて



4月 白河お花見ハイク

森のようちえん&がっこう

- 日程 **3月20日** (次回 4/3)
- 時間 **10時～15時**
- 参加対象 **幼児から小学生まで**
- 参加費 **1500円** (正会員)
- 参加者募集中!!
- 森の探検 ・雪遊び ・足湯 など



3/13 会津三島町編み組細工と山都町寒ざらしそばハイク

★集合 8時 霞ヶ城駐車場

- ▲会津三島町生活工芸館
- ▲絶品・寒ざらしそば
- ▲新宮熊野神社参拝
- ▲道の駅で土産

■参加費 2000円 (正会員)



三島町生活工芸館

岳 DAKE カフェ

(不登校・引きこもりの保護者の交流会)

次回 **3/28** 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 4/29 5/30

ウォーキングにもご参加ください

- ★3/6 郡山市西田町**梅ロード**ウォーク
9時 西田町公民館駐車場
- ★3/21 福島市・古閑裕而「**エール**」ウォーク
9時 福島市古閑裕而記念館駐車場
- ★4/10 福島市大森城山**お花見**ウォーク
9時 福島市信夫学習センター駐車場
- ★5/22 飯舘村「**チューリップ畑**」ウォーク
9時 飯舘村「道の駅「まいで館」」駐車場

あだたら テニスの大坂なおみ選手が全豪オープンテニスで4回目のグランドスラム優勝。大坂選手の勝因に技術面はもちろんのことメンタル面での成長が指摘されています。大坂選手が最近のインタビューで「It is what it is」という言葉を使うそうですが、「それはそれで仕方がない」という訳です。ミスをしたときに、変えられない現実を受け入れて、次のプレーに集中するということが大切ですね。

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

★**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