

## 健康増進と生きがい作りを進めよう！



そば打ちは  
むずかしいけど楽しい



みんなでたこ焼き、楽しいな



木戸川溪谷のじじ杉ばば杉  
樹齢 1200年

11月の青い空は、こども食堂ハラクッチーやリフレッシュハイキング・ウォーキングやフリースクール青い空などに取り組みました。

こども食堂ハラクッチーでは、1回目はそば打ち体験を行いました。例年お世話になっている安達そば打ち愛好会の皆さんに教えていただき、そば粉をこねて、めん棒でのばし、細く切ってそばを作りました。ざるそばと鶏肉の汁そばでいただきました。2回目はたこ焼きを作りました。3グループに分かれて、タコを切って、ネギをきざんで、たこ焼き器を囲んでみんなでたこ焼きを作りました。

ハイキングでは初めての檜葉町で、木戸川溪谷と天神岬の天然温泉を楽しみました。ウォーキングでは、二本松の観音寺と本宮の岩角寺の紅葉を楽しみました。感染対策を万全にして12月も頑張ります。

### バイオリンとピアノの生演奏

1月10日(日) 13時～  
二本松市福祉センター  
2階 日本間

「100万人クラシックライブ」のご協力をいただき、来年1月10日のこども食堂ハラクッチーにおいて、バイオリンとピアノの演奏会を行います。演奏会だけでも参加できますので、どなたでもご参加ください。参加は無料。

### 地域交流活動の計画作りにご参加ください

あだたら青い空では、来年度から皆さんの趣味や特技を生かした地域交流活動を始めたいことを検討しています。「我が家の自慢料理を披露したい」「みんなで一緒に合唱をしたい」「みんなで絵を描きたい」「スポーツをやりたい」「手芸や陶芸が得意だ」「農作業がやりたい」などの要望を持ち寄り、みんなで一緒に楽しむ取り組みを検討しています。この新しい活動計画作りに皆さんのご協力をお願いします。

今回から不登校Q&Aを始めます。ご意見やご質問を！

### 不登校 Q&A ①

Q 子どもが学校に行きしぶり始めました。どうすればよいですか？

A 子どもが学校に行くことが「当然」だと思われがちの中で、急に子どもが学校に行きたくないと言い出し、休みがちになると不安になってしまいます。

こうした不安をやわらげるためには、他の不登校の子どもの声や不登校の子どもの「親の会」(県内にもあります)でのお話を聞いたり、フリースクールで相談したり、不登校の関する本を読んだりすることがよいでしょう。

しかし、一番大事なのはわが子の声をよく聞いて、わが子が「なぜ学校に行きたがらないのか」を理解することが大切です。

知ってもらいたいのは、一番不安な気持ちをもっているのはお子さん自身だということです。子どもが親に不安や不満を言えるような関係をつくり、焦らず、じっくりとお子さんの言い分を聞いてください。そして、お子さんの心の中で起こっていることを一緒に考えてください。お子さんの気持ちがわかることで、親の不安もなくなっていきます。(つづく)

### 二本松こども食堂ハラクッチー

★12/6 二本松市福祉センター 10時～  
もちつき大会 からめ餅とお雑煮

★12/20 二本松市福祉センター 10時～  
クリスマス会 ビンゴでプレゼント

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 ●1/10 ピアノとバイオリン演奏

●1/24 メニュー募集中

### 12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 ハイキン グ周年会
6 ハラク ッチー	7	8	9	10 教育 相談	11	12 森ようち えん
13	14	15	16	17 教育 相談	18	19
20 ハラク ッチー	21	22	23	24 教育 相談	25	26
27 岳カフェ	28	29	30	31		



檜葉町の木戸川溪谷にて

## 初めての檜葉町！浜通りはいいね！

11月の檜葉町・木戸川溪谷と天神岬ハイキングには20名が参加。初めての檜葉町のハイキングでしたが、木戸川溪谷の滝や木戸ダムは絶景でした。また木戸川の河口にある天神岬では太平洋を望む天然温泉や広々とした公園内の散歩などを楽しみました。帰りに寄った「ここなら笑店街」ではスーパーでの海産物のお買い物やコーヒープレイクなどをしました。

これまでのハイキングでは、いわき市や相馬地域などには行きましたが今後はその他の浜通りへの企画も増やしていきたいと思います。  
**本宮市・岩角寺と二本松・観音寺ウォーク**

11月の本宮市・岩角寺と二本松・観音寺ウォークには11名が参加。観音寺では本堂の軒にある力士像や寺の裏山にある百観音を見学し、岩角寺では山中に累々とある巨岩に刻まれた観音様や樹齢数百年の巨木、鮮やかな紅葉などを楽しみました。

### 2021年度の「ハイキング計画」を決める12/5の忘年会

12月5日のハイキング・ウォーキング忘年会では、2020年のハイキングとウォーキングを振り返るスライド上映や2021年度のハイキング計画作りを行います。お弁当を囲んでの交流会も行います。お気軽にご参加ください。

## 12/5 ハイキング&ウォーキング忘年会

10時～13時

勤労者研修センター（霞ヶ城近く）

★2020年度のハイキング・ウォーキング スライド振り返り

★2021年度のハイキング計画

★昼食会で交流(弁当代1000円)

2020年度のハイキング・ウォーキングCDプレゼント

**参加者募集中**

## 森のようちえん&がっこう

・日程 **12月12日** (次回1/17)

・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 ・秘密基地作り

・どんぐりあつめ ・足湯 など



檜葉町の木戸ダムにて



本宮市の岩角寺にて

## 1/16 相馬・鹿狼山ハイクと「浜の駅・松川浦」お買い物

★集合 **8時 霞ヶ城駐車場**

**9時 福島市役所駐車場**

●鹿狼山からの絶景・太平洋(鹿狼の湯で待機もOK)

●鹿狼の湯で入浴

●新オープン「浜の駅・松川浦」でお買い物

■参加費 **2000円(正会員)**

## ウォーキングにもご参加ください

★1/9 **福島市信夫山初詣と**

**古関裕而記念館ウォーク**

9時 福島市信夫山・護国神社駐車場

★2/23 **福島市飯野町ひな祭りウォーク**

9時 飯野学習センター(SL展示場)

## 岳 DAKE カフェ

(不登校・引きこもりの保護者の交流会)

次回 **12/27** 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 **1/31**

**あだたら** 安達太良山の頂上が白く化粧する 11月は我が家では干し柿と干し芋作りの季節。干し柿は川俣町の実家にある大き目の蜂屋柿をいただいて、皮をむいてから熱湯で殺菌して軒先に干します。今年は実家の柿が不作でしたので柿を手に入れるのに苦労しました。雨に濡らさないこと。干し芋は青い空の畑で作ったサツマイモを蒸してからスライスして軒先に干します。どちらもカリウムや食物繊維が豊富で我が家の健康維持には欠かせない一品です。

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**