発行月：平成 26 年 7 月　けん玉学習新聞　第329号

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
編集者：代表幹事 髙橋賢一
連絡先：市民活動支援センター
尾張旭市渋川町三丁目5番地7
（渋川福祉センター内）
TEL 0561-51-2878

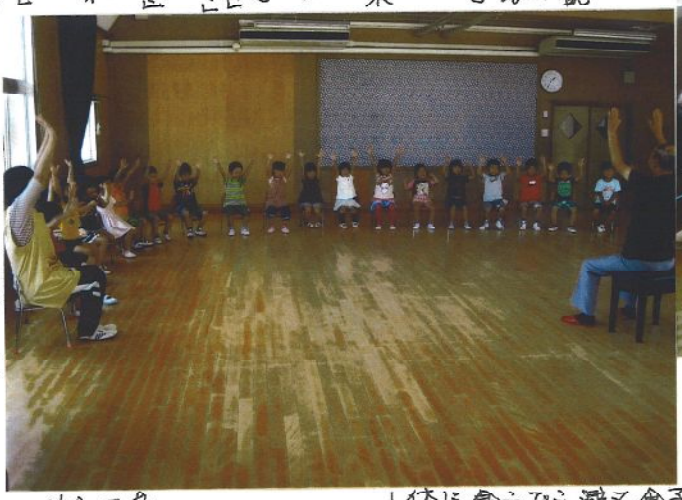
平成26年6月24日(火)
午後1時30分開始。

セイロンウリが育ってます。花が咲きました。

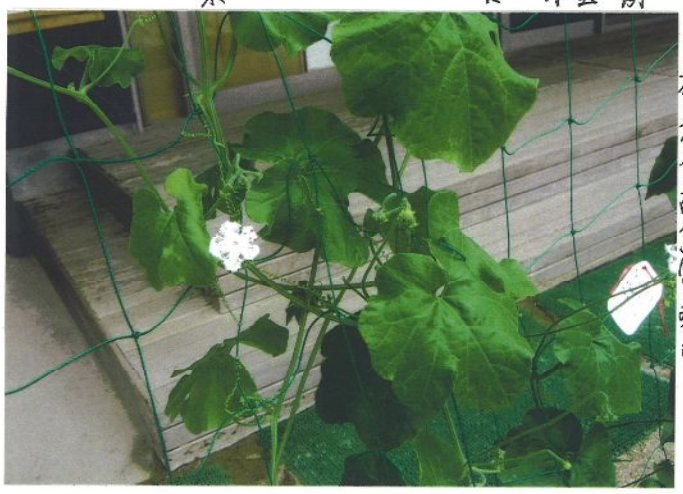
けん玉体操も元気でおぼえています。

必ずけん玉体験をする前にけん玉体操を行ないます。四つの運動を組み合わせた体操で、健康を維持するために必要な「有酸素運動」「ストレッチ運動」「筋肉運動」「リズム運動」が組み込まれています。この体操を繰り返すことにより、脳と筋力の強化刺激となり、自信につながっていきます。

最近、テレビでも雑誌でも、けん玉、お子さまが脳に活性化運動として効果があると子どもに言ってはいけない言葉
。取り合わない言葉
「見のせいじゃない。」
「そんなことべくらい」
。責める言葉
「あなたにも悪いところがあるんじゃないの」
「やめてと言ったの？」
。疑う言葉
「まさか」「本当なの？」
「信じられない」
。要求する言葉
「頑くなれ」
「やられたらやり返せ」
子どもが言ってはしい言葉
。感謝の言葉
「勇気を出してよく教えてくれたね。ありがとう」
。奇っ麗ごとの言葉
「辛かったね」
。認める言葉
「頑張っているね」
。謝罪の言葉
「気付いてあげられなくてごめんね」



人間本来は自然界のシンプルな生き物です。風土や季節、バランス（五味調和）でクフのメニューを入れて食事をすると身体のバランスが良く身体のリズムが湧いて来ます。
①煮干し、昆布、干椎茸の出汁の具だくさんみそ汁
②玄米雑穀ごはん
③しょうがとネギたっぷりの湯とうふ
④梅干
⑤きゅうり酢サラダ
⑥その他ゴマ、納豆、焼海のり、ちりめんじゃこ、煮豆
⑦動物性ヨーグルトの代わりに、穀類の植物性の発酵食品の甘酒又は漬け、みそ料理。
子供達には食品甘酒と又は漬けは避けて下さい。
これは一つの事例ですが、この中で最型食生活は身体にはいいことを体験事例いたしました。



セイロンウリの白い咲がました。花の模様が面白いなしみです。

実が細長くうねる形状がヘビに似ているので、ヘビウリとよばれている。