

# なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第16号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

12月、いよいよ冬本番です。そして、大人にとっては何となく気ぜわしい雰囲気  
に包まれた慌ただしい時期ですが、子供たちにとっては冬休み・クリスマス・お正  
月・お年玉と楽しいイベントが目白押しの時期です。まずは冬休みの宿題を早めに  
すませて、お正月は家族でのんびり迎えたいと思いますよね。そこで、宿題をスム  
ーズに終わらせるポイントを紹介したいと思います。

## ◎宿題をするときの大切なこと◎



「まずは、相手（お子さま）を理解してあげる」  
人は「自分を分かってくれている」という人の意見に耳を傾けます。逆に「自分を  
分かってくれていない」という人の意見など聞きたくありません。これは大人も  
子供も同じです。まずはご自身が子どもの頃、冬休みをどんな気持ちで過ごしたか  
思い出してください。

## ★どんなことをしたらいいの？★

- 1 「計画は楽しいことをするために作るもの」と置き換えて親子で作成しましょう。
- 2 「やりたいこと」「やるべきこと」を思いつくだけ紙に書き出してみよう。
- 3 大人が環境を作る。

子供が宿題をしている時間はテレビを見たり長電話をしたりしないで本を読んだり、そっとお茶を  
出してあげるなどの気遣いが必ず子供に伝わり、「勉強しなさい」というより何倍も子供のやる気  
を引き出します。

## ◆ご褒美を工夫する◆

ご褒美は効果的な方法の1つですが、安易にお金や物を与えることはいずれ要求が  
エスカレートしてしまうのであまり好ましくはありません。例えば、休日に行きた  
いところへ連れて行ってあげる、美味しいお料理（好きな物）を作っておあげるなど、  
プライスレスなご褒美を考えてあげてください。

## ✿気を付けたいところ✿

長期休みに入ると、お子さまと顔を合わせる時間が増え、できていないところが目  
につき、ついつい口出ししてしまいがちですが、お子さまには苦痛以外の何もので  
もなくやる気をなくしてしまいます。「いいところ」を探してあげてください。

# 心のスイッチ

詩 東井義雄

人間の目は不思議な目 見ようという心がなかったら見ても見えない  
人間の耳は不思議な耳 聞こうという心がなかったら聞こえてこない  
頭もそうだ はじめから良い頭 わるい頭の区別があるのではないようだ  
「よしやるぞ！」という心のスイッチが入ると頭もすばらしい働きをしはじめる。  
心のスイッチが人間をつまらなくもし、すばらしくもしていく。電灯のスイッチが  
家の中を明るくもし暗くもするように・・・  
あなたの心のスイッチはオンになっていますか？

# 言葉のシャワー

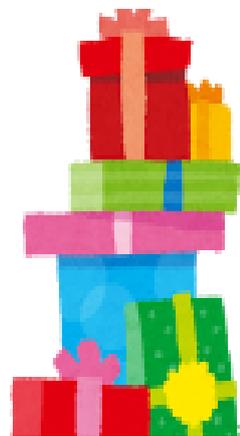
皆さんは「言葉のシャワー」をご存じでしょうか？言葉のシャワーとはシャワーで水を浴びると絶えず水が体にあたるように、絶えず耳に言葉が入ってきている状態のことです。メリットは褒められる側には大きな自信をもち、みんなから受け入れられている安心感が得られる。褒める側には、欠点を探す人ではなく長所を探す人（他人がほめている話を聞くと視点が変わる）になり、褒められる側とほめる側双方に強い仲間意識や一体感が生まれる。子供達には、できないことをいうのではなく、「あなたはできる人間ですよ。」と尊重のメッセージを送る方が子供ができるようになるということです。1年のまとめの月だからこそ、素敵な言葉のシャワーをプレゼントしてください。

「がんばれ！！」より「がんばったね😊」  
です。

## お知らせ

冬休み書道教室のお申込みありがとうございました。  
まだお席に余裕がありますので、もし参加を希望される方がいらっしゃいましたら、12月22日（水）までに公民館へ直接お電話ください。

☎60-1164



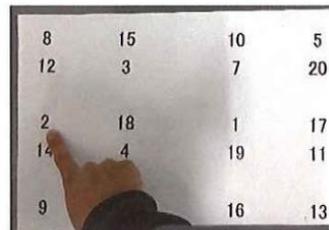
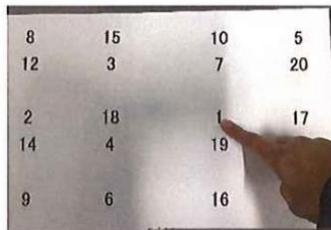
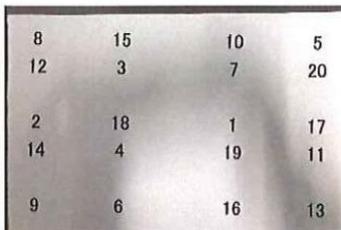
## ～子供の体幹を鍛え、健全な身体の発達を促すために大切なこと～

今回はビジョントレーニングとって『眼』の運動です！

分かりやすく言うと「動体視力」のトレーニングです。

眼で見たものを、脳に情報として送り、脳が身体に動く指令を出すという流れの活性化を図ります。

写真のように白紙に1～20まで数字をランダムに書きます。(お子様以外の方が書いてあげてください)



①白紙に1～20までランダムに数字を書く

②1を指したら「いち」と声に出す

③2を指したら「に」と声に出す

### 【やり方】

1～20の順番で出来るだけ速く指を指していく。

指した数字を声に出して言う。

### 【目的】

左右の目をしっかり使えるようにする。

見たものに対して、素早く身体が反応できるようにする。

### 【運動のポイント】

必ず数字を声に出します。

初めはゆっくり、慣れてきたら速く行う。

### 【レベルアップ】

顔は動かさずに指を指す。

「20秒以内で終わらせる」など制限時間を決めて行う。

20→1に下がっていく。紙を上下反対に向けて行う。など

子供の体幹を鍛える運動教室 コアムーブ👉

身体のこと・運動のこと・発達のこと  
LINEで相談できます👉



# 篠笛(しのぶえ)の作り方

## 材料・用具

材料 (しの、木の枝)

用具 (カッターナイフ、ハサミ、ビニルテープなど)  
ノコギリ

## 作り方

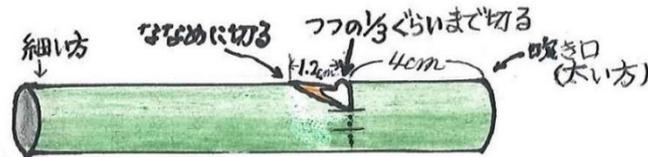
- ① しのを用意し、10cm~15センチ程度の筒を切り取る。(図1)

図1



- ② 図2のように、切込みを入れる。

図2



- ③ しのの内側の大きさの木の枝を用意し1cm程度に輪切りにする。  
(きつめに入る大きさ)

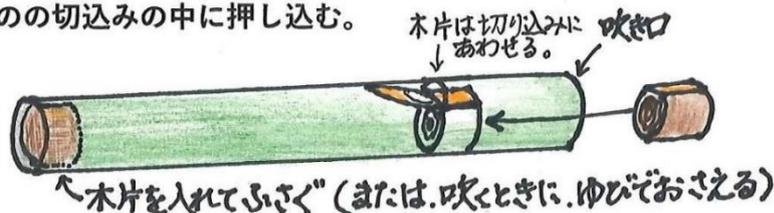
図3



- ④ 木の枝の輪切りを3分の1程度けずる。



- ⑤ しのの切込みの中に押し込む。



※ 音がよく出るように調整する。

※ 長さを変えたものを並べてテープで固定する。(音が2重になる。)

※ 3本ならべるなど工夫する。



※ 音階を作る場合には、リコーダーなどの音にあわせて長さを調整する。

## 参加者募集

公民館で一緒に篠笛(しのぶえ)を作ってくれる親子を募集します。

(材料は公民館で用意します) 希望する方は銅掛公民館へお電話下さい。

☎60-1164