

## 子どもの自己肯定感が高まると なんにでも積極的になります



澤口ゆりあ先生  
臨床心理士・公認心理師

九月三十日社協富水地区青少年育成会が主催する「自己肯定感を育む子育てのヒント」をテーマに講演会が開催され、スタッフを含め四十三名の方が聴講しました。

講演は、自己肯定感が低下してしまった子どもの事例が紹介され、その対応について説明していく形で進んでいきました。子どもの自己肯定感を高める方法としては、

★前向きに取り組めるような声掛け（例えば「よくがんばったね」）

★子どもの意思を尊重する接し方（例えば「もう寝る時間だけど、どうする？」の二つがあるようです。子どもの自己肯定感が高まると、なんにでも積極的に取り組めるように、また自分を大切に思うように、そして他人にも思いやりを持って接することができるようになるそうです。

## 昭和のヒット曲に乗せて身体が自然に反応

令和七年九月六日タウンセンターいずみにて社協富水向日葵会企画の「リズムに乗ってはつらつと」が開催されました。音楽を使った有酸素運動で未だまだ自身で身体を動かせるその状態をずーっと維持してもらうことが狙いです。ブルーシャトールや思い出の渚・花嫁など昭和のヒット曲に乗せて身体を動かし次々と絶え間なく色んなパターンの動きが続く、途中絶妙なタイミングでジョークも交え自然と身体が反応する。曲の山場になると体操のスピードも上がり巧妙に工夫されていると感じました。終盤は椅子に座って水戸黄門の主題歌を歌いながら足を上げる、踏みつけるそして「自分の道をふみしめて♪」で終了しました。



廣津 洋子先生 日本スポーツ協会  
公認スポーツ指導者・日本レクリエーション協会公認指導者

## 手作りご飯に頭の体操と歌で楽しく！

九月二十四日、北ノ窪公民館において、社協「ともしび会」が主催する、昼間の一人暮らしの高齢の方を対象に「昼食会」が開催されました。富水地区から九名が参加され、手作りのおいしい昼ごはんを食べて、楽しいひとときを過ごしました。

数字のゲームで頭の体操を、指の体操を行うことで日常生活での動作を向上させます。また、北ノ窪公民館長佐々木さんのギターと奥様のオカリナの演奏に合わせてみんなが歌いました。参加された

## 波も穏やかだった 飯田岡自治会の 地引き網



8月初旬、二宮町袖ヶ浦海岸は天気に恵まれ、波も穏やかでした。現地スタッフが舟に乗って仕掛けた網を左右に分かれた参加者が力を合わせてせつせと引っ張り上げ成果は、三つの大きなバケツにシラスや小ぶりのイワシが大量に、アジのほかタイ3匹も捕れていました。地引き網を経験した後はBQで満足、来年を楽しみに帰途につきました。

## 今年も福祉バザー 盛況でした



今年も社協富水地区婦人部連合会が中心となり福祉バザーが開催されました。当日の午前中に各自治会で集められたバザー提供品が富水小学校体育館に集められ、食料品・衣料品・洗剤類などに仕分けと値付けが行われました。午後から販売が開始され、入場待ちしていたお客さんであつという間に会場いっぱい。売上金は、富水地区内十一の活動団体に配分され、福祉活動に役立てられます

皆さんはお互いに「お元気ですか」と声をかけあい、地域の話題などでおしゃべりして親睦を図っていました。今回の「昼食会」のほかに「お茶会」も含め、年間十一回交互に計画されています。役員十名の皆さんも、楽しく料理を作っていました。

