

小牧市おもちゃ図書館きららは、しょうがいや発達に不安のあるお子さんを対象に  
おもちゃの貸し出し・遊びの企画(あそぼうデイ)を行っています ♪



# きららニュース

発行:小牧市おもちゃ図書館きらら  
〒485-0832  
小牧市応時三丁目 230 番地  
デイサービスひかり内  
☎(0568)71-1003

こんにちは!きららです。今年もよろしくお願ひいたします♪  
きららニュースがよりきれいに写真などカラーで見てもらえるといいなあ〜ということで、右上に  
QRコードが掲載してあります👉

小牧市障害者団体連絡会のHP に出ますので、下の方へ行ってください。

小牧市おもちゃ図書館きらら の記事やニュースを見ることができますのでご覧くださいね♥

さて、ドラッグストアではマスクが品薄ですね 🌬️ そろそろスギ花粉の飛散も始まる時期に…  
今年例年より花粉の飛ぶ量が少ないと予想されていますがどうでしょうね。  
感染予防にも気をつけながら元気で過ごしたいものですね。健康が一番です。

次回のあそぼうDAYは



## 鍋パーティー

日時: 2月16日(日) 9:30~おもちゃで遊びます

10:15~みんなで作って食べましょう

場所: デイサービスひかり

参加費: 大人も 子どもも 一人 100円

My おわん・My はし・飲み物をお持ちください

アレルギーのあるお子さんをご相談ください

※参加される方は、材料準備のため 2月13日(木)までにお電話お願いします  
< デイサービスひかり 浅見まで ☎71-1003 >



# 愛知県おもちゃ図書館ボランティアの集いに参加しました



2019年11月19日(火)愛知県社会福祉会館で行われた「おもちゃ図書館ボランティアの集い」に参加してきました。

午前中は日本アンガーマネジメント協会の千田さんより『心の姿勢を整える(自分の感情は自分で責任を持ちましょう)』の講話でアンガー(怒り)と上手にお付き合いする勉強をしました。



## 怒りとは

自然な感情(喜怒哀楽)のひとつ。その中でも強い感情。

ストレスなど水面下に何かがあって出てくる第二次感情。

持続性があり、頻度が高い。思い出して怒ったり、相手にわかってもらうために何度も繰り返す(怒りの足し算という)攻撃性があり、特に身近な人には強めに出る。人に表現できないと自分を攻撃したり、物に当たったりする。

防衛本能で危険な時に身を守るための感情として出る(動物などが戦う時も同じ)自分の考えや価値観を相手に伝える手段でもある。

- ❖怒ることは悪いことではありません
- ❖怒る必要のあることは、相手に気持ちが伝わるように上手に怒りましょう
- ❖怒る必要のないことには、怒らないようにしましょう
- ❖怒ること・怒らないことの区別ができるようになりましょう



アンガーマネジメントの研修を受けたのは初めてでした。アメリカ発祥で70年代は犯罪者などの心理療法プログラムだったそうですが、今ではスポーツ選手などがメンタルトレーニングとして学んだり、ビジネスマン研修でも導入されているそうです。

「自分の機嫌は自分でとらないといけないですよ」と聞いて“そりゃそうだ〜”と納得。上手に怒ることができるポイントは衝動・思考・行動の3つと聞きました。

簡単に説明します。

方法としては、【衝動】→6秒我慢する。怒りの感情のピークは長くて6秒らしいので(笑)ピークを過ぎるのを待つのですね。深呼吸ですかね。好きな人の写真を見る・気分転換になる魔法の言葉で自分に言い聞かせるとかもありました。ケセラセラ〜♪と歌っちゃうとか。

【思考】→不要な〜するべきを手放す。理想と現実のギャップが原因になることが多いのですね。「普通〜だよな!」とか自分も言っちゃってることもあるな…(反省)

【行動】→自分の力でどうにかなるか ならないか、重要か そうでないかを振り分ける。「まあしょうがないね」と割り切ることでと不要なストレスが少なく済むとのこと。

最後に尾木ママの話聞いて…自分も子どもたちが何を満たしてほしいと思っているのか探りながら子どもの心に寄り添って共感しながら関わりを深めていきたいなあと思いました。しまった!午前中のことしかかけませんでしたー!!

(ボラ 平野)

2019年12月1日(日) おもちゃであそぼう DAY 報告

## KAKERU ピアノコンサート

今年度3回目のあそぼうDAYは、KAKERUさんを招いてのピアノコンサートで楽しみました。6家族17名とボランティア8名が参加し、ピアノの音色に耳を傾けながら、体を揺らしたり踊ったり口ずさんだりしながら、ゆったりとした時間を過ごしました。

KAKERUさんのすごさは、ピアノ演奏の技術はもちろんですが、リクエスト曲に応じて即興で弾いてくださること！今回も、コンサートが始まる前に参加者からリクエスト曲を募り、「むすんでひらいて」「どんぐりころころ」といった童謡から、ドラえもん、トトロ、ディズニーの名曲のほか、「3月9日」「ことばにできない」「365日の紙飛行機」「パプリカ」と、たくさんの曲を弾いてくださいました。もちろん、クリスマスソングも♪



▲思い思いに、リラックスしてコンサートを楽しみました。

帰り際に「来年もお願いします」と伝えると、即答で「ぜひ、呼んでください！」と、にこやかに答えてくださったKAKERUさん。来年も楽しみにしていましょうね！

さて、今回もう一つの企画として行ったのが、布描き用のペンとコットンバッグを使つてのマイバッグを作り（どちらも寄付によるもの）。子どもたちはペンを持つと、躊躇することなく自由な発想でのひのびと絵を描き、素敵なバッグを完成させました。



次回のおもぼうDAYは、「お鍋パーティー」！こちらも、毎回大好評の企画です。みなさんの参加をお待ちしています。（平手）

# コンサートの感想



初めて参加しましたが、とても楽しかったです。

子どもと一緒にピアノコンサートなんて無理かな？途中で飽きて帰りがったりしないかな？といろいろ思っていたのですが、最後までいられて良かったです° + ☆ \ (°▽°) / ☆ + ° 曲のリクエストにこたえてもらえるのも嬉しかったし、思い思いに過ごしている子どもを眺めながら、ピアノの音色に癒される穏やかな時間に満足でした ☆

コンサートの前後に作ったエコバッグは、家でおもちゃ入れにして早速あそんでいます。ありがとうございました！

Rの母

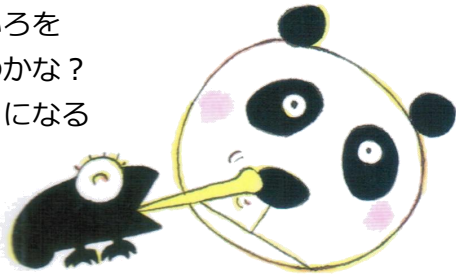


# おひざ♥ぶんこ

## なめれおん

◆あきやただし 作  
佼成出版社

なめれおんくんは、なんでもなめちゃう  
かめれおん。なめたもののいろに、かわ  
っちゃいます。きょうは、  
どんないろを  
なめるのかな？  
なにいろになる  
のかな？



## コートかけになった トトシュ

◆カタリーナ・ヴァルクス作  
クレヨンハウス

たいくつで、たまらない  
ネズミのトトシュ。  
モグラの  
ジョセフィーヌが  
コートを買ってきたと聞いて  
「コートかけになりたい！」と  
言い出します。でも、うごいたり  
しゃべったりしすぎて  
クビになってしまいます。



## くまくまパン

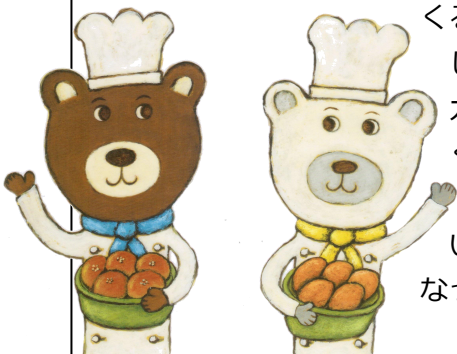
◆西村敏雄 作  
あかね書房

くまさんと、しろくまさんが、パン屋さん  
をはじめました。くまさんはあんパンをつ

くるのがとくい。

しろくまさんは  
カレーパンをつ  
くるのがとくい。

どっちがおいし  
いかで、ケンカに  
なってしまいます。



## ちがうねん

◆ジョン・クラッセン 作  
クレヨンハウス

おおきなさかなから、ぼうしをぬすんだち  
いさなさかな。「きっと、きがつけへん  
わ」「きがついたとしても、ぼくのことな  
んかあやしめへんわ・・・」とにげます  
が、さてさて、にげきれるかな？

とったら  
あかん  
わかってる



昨年の暮れにホームベーカリーを買いました。以前、スムージーが作りたくてジューサーを買ったものの、早々にマイブームが終わってしまった経験があり、また同じことにならないかとずいぶん悩みましたが、値段の安い機種を見つけたので思い切って買いました。初めに材料を入れてスイッチを押せば、あとは待つこと2時間40分で食パンが焼きあがります。なんとまあ簡単！今は人気の高級生食パンを目標に試行錯誤の日々。楽しみが増え、体重も増えました。 by ひらて