特定非営利活動法人 呉こどもNPOセンターYYY 広報誌 2018. 10. 25発行
10月20日現在 子ども会員177人 正会員36人 賛助会員229人 32団体

THE NEWSPAPER番外編

# ジョークで斬る 現代の政治

# やまもとかずこの知りたがりやトーク

朝晩と昼間の気温差について行けない今日この頃。皆さんいかがお過ごしですか？カープやりました。今年は無事に日本シリーズ出場です。よかったあ！この通信が皆さんのお手元に届く頃には、日本シリーズ真っ最中のはず。勝ち進んでるよね、きっと！とか言いながら、今回も野球とは全然関係ない話、むしろ文化の秋です。(^^)v

今月に入り、いろんな舞台を鑑賞する機会がありました。その一つは、10 年前片山コミュニティひろばの管理運営をしていた時に、知り合いになったコールインウィさんの発表会。2 年に一度、文化ホールで開催されます。前回同様、お元気な歌声と趣向を凝らした舞台演出、2 時間がアッと言う間に過ぎていきました。

続いて観たのは、これまた 2 年ぶりの「THE NEWSPAPER」。詳しいことは特集ページを見てくださいね。相変わらずのちょっぴり毒の入ったコントで、大笑いさせてもらいました！

それから、シュトイデ弦楽四重奏団。さらにお花屋さんがサックスの生演奏を BGM にブーケ作りのパフォーマンス。そして、そして K バレエ…。すもうも観たよ！（笑）

初 K バレエ、めっちゃ感激でした。いろいろとすごかった！ホールに入った途端、人・ひと・人！座席にたどり着くのに一苦労でした。2000 人のホールは満席。それもすごいでしょ？SS 席¥18000 ですよ。（笑）観客のほとんどは女子だったかな。着物の人、ドレスの人、思い思いのアクセサリーを身につけた人たち。バレエを習ってるのかな？って子ども達も可愛いワンピース姿でチラホラ。私たちは 2 階席の前から 4 列目、真ん中あたりだったのですが、前方

恒例、ニュースペーパーのアキラさんと

の人たちのキレイにまとめられていた頭髪がとても印象的で、民度高いわ～って言うのが着席してからすぐに実感したことです。

いよいよ、指揮者がオーケストラピットに入り、舞台が始まりました。演目はロミオとジュリエット。お話は、みなさんご存知の通り。どんな演出になっているのか、ワクワクしながら登場人物を待ちました。最初は、街中の広場のような設定。華やかな衣装の人たちが踊ります。どうやら、敵対する両家が赤と青の衣装で区別してあったようです。そして、お待ちかね、主人公ロミオとジュリエットは真っ白な衣装。2 階席なので、顔の表情まではわかりませんでしたが、ジャンプの高さ、指先までが常に意識された美しい、流れるような動き、軽やかなステップ、身体表現でここまでできるって、本当にすばらしい！あんなに美しく踊れたら、気持ちがいいだろうなあ！などと、本人たちの努力に思いを馳せることもなく、単純にそう思ったのでした。また、見終わった後に、踊れんけど、踊ってみたい！そんな衝動に駆られたのもたしかです。（笑）

終演後、会場をあとにするおや子連れの姿を見ながら、子どもの時から既に大きな格差があるなあって、しみじみ思いました。バレエを観る、観ないだけの問題ではなく、たぶん、教育観、経済状況、社会生活をおくる上での意識の大きな違いがそこに明確に存在しています。子どもたちにどれくらい、チャンスの平等が保証できるのか？大きな課題です。

## Ｎｅｘｔおとな塾

### ホットストーンヒーラーって!?

講師：ホットストーンヒーラー
尾崎　志穂さん

【日　時】11 月 13 日（火）19:30～21:00
【場　所】YYY 事務所
【参加費】1200 円（資料・おやつ付）

### シェイクスピアさんの あんな話・こんな話

講師：呉工業高等専門学校人文社会系分野准教授
冨村　憲貴さん

【日　時】11 月 27 日（火）19:30～21:00
【場　所】YYY 事務所
【参加費】1200 円（資料・おやつ付）

# 気になるニュースを持ちよろう！

今回は「THE NEWSPAPER 番外編」を盛り上げたいということで、気になるニュースを持ち寄り、みんなでわいわい話をしました。興味のあるニュースは人それぞれ。その人らしいチョイスにみんな納得、話は尽きず、時間も足りないくらいに…。

## 最期まで食事ができるよう

最期まで食事ができるよう研究を重ねる歯科医の新聞記事。加齢や病気で「胃ろう」を薦められるケースは多いが、口から食べ物を摂取する行為は生きる力に通じる。懸念される誤嚥性肺炎は食事ではなく睡眠時の唾液が原因になる事が多い。歯科衛生士をしているメンバーによると、最近研修でもよくあげられるテーマだそうだ。

## 官邸主導の社会保障制度

政府は労働力の強化のため社会保障を75歳まで引き上げる改正案を検討中。長く働けて嬉しいような悲しいような…。仕事に生きるか趣味を楽しむか、それぞれの価値観で決められればいいのにね。」との意見が多かった。

## 運動種目で人気一位は「鬼ごっこ」

丁度体育の日に掲載された記事。ゲームばかりしているイメージの今どきの子どもたちだが、しっかり鬼ごっこも楽しんでいる。「そういえば鬼ごっこ楽しかったよね！」とちょっとノスタルジックな気分になった。

## アマチュアゴルフの金谷君

「アマチュアゴルフの金谷君（20）アジアアマV！」鑑賞部Fさんの同級生のご子息。小学生からゴルフを始め高校から頭角を現わす。マスターズにも出場。有名になったらよろしくね！と冗談が本当になったのだとか！

## 被災時の女性の下着

被災した時に支援物資の下着のサイズが合わなかったり、干す場に困る事がある。さらしと紐などで自分に合う下着を作る紹介もしてある。少ない水で選択できるとか。普段そんな事は考えもしなかったとの事。

## またやっちまった？あの人

飴を舐めながら質疑応答をした市議会議員。以前も子連れで議会出席し波紋を呼んだ。今回もやっちまった感が強い。日頃からの行いが強い不信感につながってるんじゃない？」「もう少し上手にやればいいのに！」「周りもその位の事で8時間も浪費する？」と感想もそれぞれ。後日談だが龍角散がこのニュースを題材に作ったCMが話題になっているらしい。対応早いね！！

## キーワードは「自由」

拘置所を脱走して日本一周していた男のニュース。容疑が女性への暴行とあり「怖いよね～」という感想や「拘束から解放されて自由の身になった時どんな気持ちだっただろう？」と感情移入する人も…。いろんなモノから解放されるお年頃の私たち。このニュースに自分を重ねあわせた意見が何となく切ない…。

## わいわい風録

次々とたくさんニュースが飛び込んでくる毎日。▲来年は統一地方選挙と参院選がある大事な年ということもあって、自分の気になる事や印象に残るニュースをきっかけに、もっと日々の出来事に関心を持って、世の中の流れを知り、選挙に臨んで欲しいな、とファシリテーター役の山本和子さんのまとめで終わった今回のおとな塾。▲これからもいろんな事にアンテナを張って楽しい事をたくさんやっていきますよ。▲次回はホットストーンなる石で健康にっていう、お年頃の人たちには気になる企画。もちろん、日々のお仕事に疲れた若者たちも是非どうぞ！（山本さ）

# HAPPY WEDDING

## しるこ、花嫁の母になるぅ!?②

181号の続きだよ! 結婚、おめでとうございます!

彼がウチに挨拶へ来た次の週、娘は向こうのご両親にご挨拶へ。ちゃっかりと帰りに2人で式場も見に行ったらしい。「10月7日って、何かある？」って電話が…。「良いなぁと思っとった式場が、運良くキャンセルあるけん、仮押さえしようかと思っとる。」って。なんたる行動力！

次は両家の顔合わせ。広島市内ホテルの和食屋さんでお食事会に。向こうの両親はどんな人？子ども達が10歳違うってことは、親も同じくらい違うよね？色々不安を抱えながらも、準備はオッケー…のはずが、当日手土産を忘れ、あわててホテル内のお店で購入。待ち合わせ会場に。

塾の教室長をしている彼が仕切り、会は淡々と進んだ。美味しそうなご馳走が次から次へと出て来る。食事を楽しむも、会話がイマイチ弾まない…。うちの父さん、頑張って新しい勤め先の話などで場を繋ぐ。ヒヤヒヤ、バタバタしたけど、この日、何より良かったのは、お義母さんの娘を見る眼差しが、優しく嬉しそうに微笑んでいたこと。あぁー、喜んで迎え入れてくれるんだなぁーと、ホッとした。

## ～そして、いよいよ結婚～

若いお2人さんの動きは加速する！住む家もチャチャチャッと決め、引っ越しは彼が唯一休みが取れるゴールデンウィークに。そして、付き合い始めた記念日だとかに、入籍もされました。自分たちの時は、何もかもが親がかりだったように思うが、あれよあれよと2人で進めていく。頼もしい反面、ちょっと寂しい…。

娘が彼と同居してしばらくして、いつしか「1人おらんかったら、寂しいのう。」が父さんの口癖に。ある日、晩御飯終わって片付けをしていると、何やら父さんの話し声が…テレビ見ながら独り言でも言っているのかと思いきや、娘とLINE電話。それも映像付きで…。いつの間にそんなこと覚えたん？と、思いながら自分も参加。今となっては、彼の帰宅が遅いのを良い事に、時折LINE電話で長話しております。

ついに挙式前夜、下の娘と私は、いそいそとお肌のお手入れ。パックなんかしたりして…。父さんは「今日は早よう寝るぞ！」と意気込んでいる。

心配していた大型台風25号も逸れ、復旧したばかりのクレアラインを通って、ノートルダム広島へ到着。まず着付けてもらい、両家待ち合いフロアで、親族の対面

式。そのあと両家の父母は、新郎新婦のいる部屋へと案内された。花嫁の側には付き添いのスタッフ方がいて、髪の乱れや衣装の乱れを素早く直し、写真撮影。モデルや芸能人みたいと感激。父さんは、ひとり少し離れた部屋の隅っこで、様子を見ていた。

父さんには花嫁とバージンロードを歩くという仕事があるが、母の私にも仕事があった。入場した新婦のベールをおろして、服装を完成させてあげるのだ。人一倍涙腺が弱い私。今日一日泣き顔ばかりにならないようにと、家族から釘を刺され気が張っていた私にさらに緊張が走る。いよいよ出番。

フランダースの犬でネロが最後に訪れた大聖堂をモチーフに作られたというノートルダム広島の大聖堂は、高い天井で明るくステンドグラスが張られていて美しい。生演奏のフルートとバイオリンが響きわたり、厳かな雰囲気。そこへ夫と娘が入場。わぁ、ヤバイ、涙が…。ぐっと堪え、笑顔で？ベールを被せる。神父さんの言葉の後、指輪交換・誓いのキス・誓約書にサイン。そして、神父さんが2人の結婚が滞りなく終えた事を告げる。その神父さんを見上げる娘の姿は、とても綺麗だった。

新郎新婦の退場の時、トランペットを持った2人が登場。♪パパパッパーン♪と結婚行進曲が鳴る。生演奏、カッコいい！新郎新婦を拍手で見送った先で大聖堂の扉が開く。その瞬間、まぶしい青空が！挙式前、どんより曇り空だったが、まるで2人の門出を祝福するかのようなお天気に、心も晴れ晴れ。外でのセレモニー。シャボン玉がいっぱい飛ぶ中を、新婦新婦登場。フラワーシャワーを浴びる2人は、なんとも幸せいっぱいの笑顔。ブンブンうるさいと思ったら、なんと上空にドローンも飛んでいた。（アルバム代高いはずだわ…）

そして披露宴へ。2人の誕生から挙式までのスライドショーから始まり、新郎新婦の入場。その日の挙式映像まで映し出され、びっくり！

新郎上司の祝辞を頂き、乾杯。次はケーキカットと思いきや、3段重ねの四角いケーキに、チョコレートソースをかけ流す作業を2人で行い、食べさせあいこ。新郎がスコップを手にしたのに対し、新婦に手渡されたのは、シャベル。どっと笑い声が。案の定、新郎の口の周りは、クリームだらけに！それを新婦が甲斐甲斐しく拭いてあげる。微笑ましい光景だ。

そしてお色直し。部屋を出るときのエスコートを、母の私が務めることに。そんな話聞いてないよぉと思いながら娘の元へ。

セレモニーをしてない間は、各テーブルに御礼のご挨拶。ちゃんとスタッフの方がタイミングを教えてくださるので、大助かり。お色直しが終わったら、友人からのお祝いの言葉。娘の周りに、懐かしい顔ぶれの友達が、写真を撮りに来ていた。新郎新婦が各テーブルを周り、記念撮影も行った。

終盤、お決まりの、新婦から両親への手紙が。父さんへは、「恥ずかしくて付き合っている人がいることを言えず、クリスマスの夜に突然結婚するけんといったにもかかわらず、快く認めてくれてありがとう。」私には、「豪雨災害で車ごと水没して心配をいっぱいかけたこと、23年間育ててくれてありがとう」などが書いてあり、夫婦してちょっぴり涙。（こうして原稿を書いている時にも、思い出して涙…。）最後は新郎の挨拶で幕を閉じた。

帰り道、車の中で「もう結婚式はええ。疲れる。」と父さんが呟く。下の子を溺愛している父さん、まだまだ先の事になるであろう次なる結婚は、前途多難かな…？

# THE NEWSPAPER 番外編

10月16日(火)くれ絆ホール 参加者およそ400人

自民党総裁選、内閣改造があり話題も豊富。2 年ぶりとなる呉での公演。目標は会場いっぱい！ファンの方は、早くにチケットを購入。後は、地道に声かけを行った。

## FAの行方は！？

開演の第 1 発目。カープの曲と共に「顔は四角いけど、丸です！」と丸選手が登場。「ロッテとジャイアンツから 20 億円の提示を貰っていますが、カープが大好きです。」とカープ愛を語るも脱いだ帽子の下には、「G」のマークが…。あまり似てなかったけれど、全力投球の姿に会場は大爆笑。

## 呉でもトランプ節炸裂！

中でも面白かったのは、トランプ大統領の英語の演説。通訳が忖度して、日本スキとか呉の人スキとか、演説とは反対の言葉を伝えたところ。「TAG ＝ とことん アメリカがめつい」「TPP ＝ 田んぼ ピンチ ピンチ」そしてトランプ自身のことを「行動を起こした後に思考が追いつく」などと言い、会場を笑わせる。うまいこと言うなぁと感心。

## YYYならではの会場

会場づくりは、国会議事堂をバックに赤絨毯に立つ新安倍内閣の顔ぶれを飾った。もちろん、安倍首相と副総理の麻生さんは、ニセモノの顔で(笑)

今回は自由席、ロビーに人が並ぶのを想定して、迷路のようにロープを張る。開場 1 時間前から列が。前で記念写真を撮る人の姿も。

もぎり係は中高生。チケットがピッと切れるように練習。開場時間を少し早めたが、練習の甲斐あって、混雑することなく会場入りできた。

## アベさんカープファン！？

安倍さんは、「駅前のそごう跡地に獣医学部の設立はいかがですか？」「カープのあべ選手が好きなんですよぉ～。共通点が多いんですよね。私は首相６年。彼は背番号６番。あべのりとも と あべもりとも…」と自虐ネタも飛び出す！！

## 話題の人続々登場！

その後、小泉親子・総裁選で疲れた石破さん・党がころころ変わる前原さん・小池さん・山根会長など、話題の人たちが次々と。メイクや衣装もさることながら、その人の雰囲気をすごく醸し出しており、笑いが絶えない。私は何とも言えないオーラの石破さんが大好き！娘は小泉さん推しらしい(笑)

## 今回も大満足！

終了後ロビーへ、メンバーがお見送りに。グッズ売り場でサインや写真撮影も！帰って行く人たちは、みんな満足気。「あれだけの人を３人で演じるなんて凄いですね～。面白かったわ。」といった感想をたくさんいただいた。　　(鑑賞部　岡本)

北と米のダンス
このままパートナーになれる…！？

党から党への前原さん
呉でもスベる…

10月は2度も呉に
お越しいただきました(笑)

石破さん総裁選でグッタリ…

TNP・YYY党(笑)

# 中高生 TNPを大いに語る！

**僕はザ・ニュースペーパーが大好き**で、小さい時から呉での公演が決まれば毎回楽しみに見に行っていました。今回は 2 年ぶりという事で 2 年分の楽しみを背負って会場に向かいました。僕はこの 2 年の間でよくニュースを見るようになったので、雰囲気で楽しんでいた 2 年前とは違い、内容を理解しながら楽しむことが出来ました。一緒に見ていた中学生は「政治に関しては分からないところもあったけど、とても楽しかった」と、隣に座っていた女の子はギャハギャハ笑いながら見ていて子どもから大人まで全員が笑顔になれるそんな公演だったと思いました。また、呉で公演があるときも見に行きたいと思います。　(高 1 かずま)

**現代の政治をテーマにしたコメディ**と言うのは新鮮でとても画期的だと思いました。議員の名前がよくわからなかったにも関わらず、最低限の知識とネタの面白さで、とても笑うことができました。特に面白かったのは、トランプと通訳の人とのコントです。地上波では絶対に放送できないようなトランプの発言を全く逆の意味に通訳するという内容が面白くて、今年で一番笑いました。公演が終わった後に、3 人とエキストラの人だけで 10 人以上の役を演じていることを知って、とても驚きました。家に帰って母にこの話をすると、THE NEWS PAPER は有名なグループらしく、スタッフとして見ることができたのはとても羨ましいと言っていました。見れてよかったと、心から思いました。　(高 1 うっしー)

**とても面白かった。**僕は小学 3 年生の時に母と初めて見たが、面白味を感じることができずに寝てしまった。だが、今回は中学 3 年生。寝る暇もないくらい面白かった。英語と、日本と世界の政治や情勢が前見た時よりはるかに理解できているから、「あぁ、この時か！」、「この人か！」などと感じることができ、そして役者がそれを基に面白おかしくボケてくるから久々に大笑いした。そして、一番驚いたことは、沢山の登場人物をたった 3 人で演じきったことだ。さすがに小池百合子は無理を感じたが（笑）。

また見に行きたい。そして、この面白さを同級生やその他の友達に広めて、一緒に見て共有したいと思った。　(中 3 青いハリケーン)

**素直に面白い**と思いました。私はカープについてあまりよく知りませんでしたが、それでもノリや話し方が面白くてたくさん笑いました。人を引き付ける話し方などにとりこになって、熱中して見ていました。私はトランプさんとキムさんの会談の話が一番印象に残りました。キムさんの独特な歩き方や、トランプさんの堂々と面白いことを言っているのには手を叩いて笑いました。そして、どの人もとても顔が似ていたので本物がそこに居るようでした。一番驚いたのが、8 人以上も登場人物いたのに、実際の出演者は 3 人だけだったことです。全然同じ人だと分からなかったです。本当にたくさん笑って楽しい時間でした。またぜひ見たいです。　(高 3 れな)

**最高に面白かった**です。

政治や時事問題について、いくらニュースを見ても誰がどんな立場や状況におかれているのかいまいち分かっていなかった私でも、すんなりと理解することができました。学校で習ったことと、少しずつですがつながったので、良い勉強になりました。　(中 3 よしむら)

**政治についてのコントなので**難しんかな～って思ってたけどビックリ！分かりやす！！(笑) 勉強不足な僕でも楽しめました！有名人いっぱい出てきて、安倍総理や小池さんにトランプ大統領まで出てきた！しかも最近のニュースでやってた安倍さんと石破さんの選挙などにふれていました。いっぱい人が出てきたので、5、6 人くらいいるのかな～と思っていたらこれ 3 人でまわしてたの！？ていう感じでした。終わった時には 1 時間 20 分たっていたけど、まだ 40 分位じゃないんっていうくらいに時の流れを早く感じました！自分は次あったらまた行きたいと思います！！　(中 3 はるや)

**ニュースをテーマとしたパロディ**だと聞いて、初めはどんなものか想像もつきませんでした。知識が必要なのかと不安も感じていましたが、杞憂に終わりました。広島県民にとって身近なカープから始まり、その後も話題にのぼるのは誰もが知るニュースばかりでとても親しみやすく、面白かったです。また、たくさんの政治家や政治に関する言葉がたくさん出てきて、知らないものもあったので楽しみながら現代社会の勉強にもなっているように感じました。社会の様々な出来事に興味が湧いたのでこれからもニュースと向き合って、自分の考えを持てるようにしたいです。　(高 2 あかり)

春の統一地方選では有権者になる人も！楽しみだね！

# 田んぼでがんば

## 自然の恵み…稲刈り!

黒瀬町で「黒瀬みのり農園」をしている週末ファーマーの町田です。

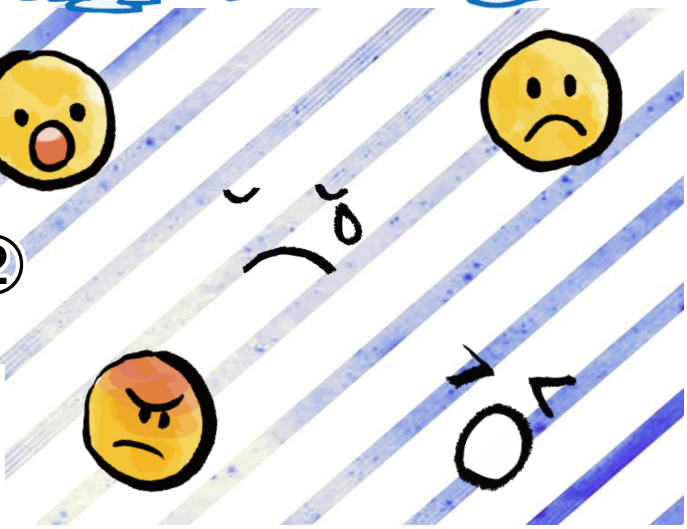
9/22・23 の 2 日間、大勢の皆さんと一緒ににぎやかに稲刈りをしました！田植えをした田んぼ 5 枚のうち、2 枚は豪雨災害で大量の土砂が流入しダメになってしまいましたが、残りの 3 枚は、影響はあったものの稲たちがしっかりと育ってくれ、何とか収穫までこぎつけることができました。

9 月は雨が続くことが多かった中、稲刈り当日は奇跡的にお天気にも恵まれました！…が、田んぼの乾きが悪かったため足元のコンディションは最悪…。泥に足を取られながら、そして子どもたちは泥んこになりながらも、皆で稲刈りをがんばりました！

ちなみに、黒瀬みのり農園の稲刈りは、「手（鎌）で刈り取り→束ねて稲わらで縛り→はぜ（稲束を干すために木で組んだもの）に掛けていく」という、とっても手間のかかる昔ながらのやり方です。（こんなやり方をしている理由は通信 180 号で触れているので、よければ読んでみてください。）

稲刈りの後は、お日様の力でゆっくりじっくり乾燥させていくのですが、今年は晴天が続かない…おまけに週末ごとに台風が接近…（泣）。本当に今シーズンの田んぼは最後まで苦労が尽きません。自然に働きかけ、自然の恵みをいただくのが農の営みですから、自然に振り回されることは付き物ですし、農家側もある程度心づもりはしています。が、今年だけでも豪雨や猛暑と干ばつ、そして度重なる台風…と、毎年のように「心づもり」を超える異常な天候や災害が続いています。農業のリスクはどんどん大きいものになっているように感じています。

# 怒りと痛み②



いろいろ検査をしてもらっても原因がわからない痛みがある。人からは「気の持ちよう」とか、「仮病」とか、かえって腹が立つ言葉が返ってくるので言えなくなる。そんな病気にはちゃんと病名がある。「慢性痛」とか「脳過敏」とか。簡単に言えば、脳の感度に変調が起きていて必要以上に痛みを「感じてしまう」のである。

なぜそんなことが起きるのかはいろいろ言われているが、だいたい年を取ったら「節々が痛い」人が増えるのは、大方これのことである。また、事故や手術をきっかけに起こることもある。

この痛みの原因は怒りではない。怒りではないが怒りがあると痛みが強くなる。不安も痛みを強くする。不安は怒りの親戚というか、現れ方の違いといえばいいのか、そういうものですね。だから痛みを和らげるためには、心が楽しい状態で過ごすことが大切だが、痛いのにそんなことができるか、ということになります。

こういう痛みは、感じる時間が長くなるほど悪化していきやすい。怒る回数が多いほど怒りやすい人になっていきやすいのと似ている。

怒りと痛みは、似ていて、しかも双方がお互いに増悪因子になるというお話でした。ではどうすれば、ということは次回に。　　（内科医　仙波眞弓）

# きょうこの東京オトナLIFE ライフvol.8

## ～心動かされるアート～

最近、グッと寒くなってきましたね！私の会社でも風邪が流行しています。季節の変わり目、みなさんも気をつけてくださいね！

今回は、東京の六本木にある森美術館で開催されていた「カタストロフと美術のちから展」という展示について、お話しします。少し難しく感じてしまうかもしれないけど、私の心がギュッと動かされた展示です。

この展示のタイトルにもなっている「カタストロフ」とは「大惨事」という意味。震災、原爆、貧困、難民、豪雨などのことですね。それらをモチーフにした美術作品から、色んな苦しみやと少しの希望を吸いこんで、美術館を出る頃にはかなり疲れてしまいました。

写真の黒い紙に白い点、みなさんにはなにに見えますか？

星空に見える人もいると思うし、カビ胞子に見える人もいるかと思います。

これは、武田慎平という人が制作した、東日本大震災で被災した土を使った放射線汚染の可視化です。つまり、この白い斑点は、土についた放射線だったのです！

原発でおうちに帰れなかった人はたくさんいるけど、遠くにいると、その痛みや辛さは伝わりにくいです。誤解のないように言っておくけど、私は福島に友達もいて、福島は大好きなところです。この作品を通して、「福島の土は汚い」と言いたいわけではなくて、津波や原発の映像を流し続ける以外にも、被害を目に見える形にすることができるんだな、風化させない方法として後世に残せるんだな、って感じたのです。この白黒の紙を見ただけで、私には放射線の恐ろしさが伝わってきて、恐くて、身体が勝手に震えてしまいました。

芸術の秋と言いますが、アートは私にはまだまだよく分からない世界です。でも、せっかくいろんな美術館のある東京にいるので、あまり食わず嫌い（？）せずに出かけて、アートを感じてみようと思いました。

# 鍼灸師が教える 身体をいたわるコツ

by 悠心堂

こんにちは！川尻の鍼灸院『悠心堂』の久保田です。季節の変わり目で、寒暖差が激しくなってきましたね。今日は、そんな時に気を付けたい身体の養生法についてお伝えします！

気温に差が出てくると身体が温度変化に対応できにくくなり、気温が低下すると身体が冷えやすくなっています。食事では、冷たいものを摂りすぎないことが大切です。今年は夏が暑かったので冷たいものをたくさん摂った方も多かったのではないでしょうか。夏の冷えが残っていると、気温が下がった時に風邪をひきやすくなります。漢方では、地面の下に生えるものは身体を温める作用があると考えます。根菜をしっかり食べて、身体を冷やす夏野菜、トマト・きゅうり・なす等は摂りすぎないようにしましょう。また、白いものは肺の巡りを良くしますので、白菜・白ネギ・大根などを摂取すると風邪対策になります。鍋もいいですね。

温度差は自律神経も消耗させます。疲れがなかなか取れない、ぐっすり眠れない、と感じる時は、自律神経が弱っているかもしれません。自律神経を整えるために、うなじに後ろから熱めのシャワーを当てましょう。熱いと感じることが大切です。30 秒ほど当ててください。ぽ～っと赤くなると良い反応です。首には自律神経を整えるツボがありますので、上手に熱刺激を与えることで身体がスッキリしてきます。

季節の変わり目は疲れやすくなりますので、養生をして元気に過ごしましょう！

空@空☆ガ。の

# 舞台ウラはもっとゲキ的！？

～身近なものから遠くのものまで、ゲキ(劇)的な情報を毎月お届けシマス!!～

## 保活の荒波にもまれて…(;´Д`)

以前書きましたが、夏から就職活動をしていました。そんな私に必要不可欠なのが、そう、保育園！

というわけで、就活と同時に保活を始めました。わが子が入るのは0歳児クラス。広・阿賀地区は保育園に空きがない…という噂は知っていましたが、それでもどこかラッキーで空いてる…かも…！？とほんの小さな希望に賭けて、保活を始めました。

結果は、惨敗(;´Д`) 予想はしてたけどダメージ大きい。「来年度なら…。」との所はいくつかあり、せっかくなので何件か見学には行きましたが、たちまちの預け先がナイよ。

唯一、家から近い認可外託児所に空きがありましたが、保育料が月4万…。チビ坊は第3子なので、認可保育園なら保育料がかからないだけに、お金かかる感が半端ない！

広・阿賀だけでなく、範囲を広げて探してみましたが、それでも全敗。1件1件電話するのがだんだん虚しくなってきて、一括で空き状況わからないの！？と子育て施設課に問い合わせてみると、「川尻ならもしかしたら…。でも入所申請がどんどんきているので、早く問い合わせてみて。」とのこと。すぐ電話したけど空いてなかったね(￣▽￣;)

10月はお嬢の幼稚園
最後の運動会でした!
キメッキメのバトン!

3年前、新制度施行の時、呉市の子ども子育て会議で「呉市には待機児童はいません。」とか言ってたような。ママ友によると、上の子の時より厳しくなってるらしい。

その後、どうせ認可外なら、保育料とか先生の人数とか色々見てから決めよう！と思ったものの、家から2番目に近い園はいっぱい。ビックリ！

最後、と思って電話をかけた園で、たまたま退園する子どもがおり、受け入れてもらえることに。

待機児童問題、都会だけじゃなかった…！長い目で見たら、少子化の中、園の新設が難しいのはわかる。でも私たち、今、困ってるわけで(;´∀`) 呉って、子育て支援総合推進モデル都市だったよね？

## 赤ちゃんがやってきた！

やんちき通信181号で事務所に大集合した赤ちゃんズ、4カ月ぶりに再集結しました！ゴロリンだったあの時からの成長がすさまじい。みんな立ってるΣ(°Д°) いとちゃん、すぐにでも歩きそう(笑) まだまだ夜泣きすることもあるけど、離乳食も進み、すくすく育ってる姿を見るのは嬉しい。

うちのよーくんは来月から保育園だし、いとちゃんも母さんが仕事の時は一時保育に。そうやってだんだん社会人になってゆくのだね(笑)

## 出会いや発見の宝庫！

# ジュニアリーダーズクラブ～②～

前回に続き、私が参加した研修の中の「広島県ジュニアリーダー育成研修会」の事を話します！

今回は、尾道、廿日市、福山、江田島から合計 20 人程が参加しました。3 年前は 5 つ以上の地区から約 60 人の参加者がいましたが、今では 3 分の 1 になっていました。ジュニアリーダーになる人の数が減っているのを感じ、寂しい思いになりました。

研修で 1 番印象に残っているのはキャンドルサービスです。キャンドルサービスはろうそくの火をみんなで円になって囲み、3 部構成で行いました。簡単に言うと開会式、レクリエーション、閉会式の 3 つを行うことです。私はエールマスター（司会者）を担当しました。エールマスターはあまり経験がありませんでしたが、大人の様子を見ながら進めることができました。いつも以上に周りを見る力や臨機応変に動く力を高めることができました。レクリエーションは大いに盛り上がりました。私は「遊び虫」というレクをしました。それは私の後に続いて真似をしながら踊ることで、みんなの中で寝ている遊び虫を起こそうという遊びです。体を最大限使って動き回ってやっている時のみんなの笑った顔が、とても嬉しかったです。後輩はレクをする直前まで自信がなく、怖いと言っていました。ですが、本番では伝えた注意点やポイントなどを考慮し、精一杯みんなを楽しまそうとしていて、みんなこうして成長するんだなと思いました。

最初は自分から人の前に出ることに自信を持てなかった私。ですが、ジュニアに入って、人の前に出る経験を多く積むことができたおかげで、今では仕切る役を任されるようになれました。人と話すことや人をまとめること、人の前に立つことなど、人とコミュニケーションをとることで、自分自身も成長することができるんだなと振り返って思いました。ジュニアに入ってよかったです。

（小迫玲奈）

# アイスクリームキャノン

旬のお気に入りアイスとつづるコラム(ノ≧ω≦)

最近食べたアイスの中で美味しかったのは、「ジャイアントコーン大人のホワイトショコラ」！ジャイアントコーンって赤、青、黄色のパッケージで売ってるけど、その中にはホワイトチョコが無い。ずっと出んのんかなーと思ってたら遂にセブンで発見！予想通り、コーンサクサク、ホワイトチョコの甘さがとても良かったです。普通のよりちょっと高いけど、美味しいのでぜひ試してみてください。

さてこの前、花好きの友人にふと「何の花が一番好き？」と聞かれたので、私はとりあえず「ピンクのコスモス」と答えると、友人が「あぁ！花言葉はね、乙女の真心と純潔って言うんだよ。なんかピッタリだね。」と言ってくれました。とても嬉しかったのですが、どちらかと言うと、その言葉をそのままその子にお返ししたいなと本気で思いました。笑

花にあんまり興味は無いけど、コスモスだけは好きです。幼い時はこの時期になると、備北丘陵公園に家族で行くのが恒例行事でした。その時に 1 番メインで咲いていたのがコスモスで、その前で私がピンショットで写真を撮るのもまた恒例でした。毎年、自分の中でイチオシのポーズを満面の笑みでバッチリ決めているのを見ると、これこそ純潔だなと思いました。

最近は行く機会が無くなってしまいましたが、学校の帰り道にコスモスが咲いている道があるので、いつもそこから帰るようにしています。今は自転車で辿り着ける場所が精一杯だけど、18 歳になって免許を取ったら行きたい場所の一つが秋の備北丘陵公園です。

■発行日：2018年10月25日（毎月1回発行）■発行責任者：米本美千恵
■発行元：特定非営利活動法人 呉こどもNPOセンターYYY 〒737-0051 呉市中央3丁目11-12PANビル3F
■連絡：0823-24-5646■WEB：http://kure-yyy.org