

# 太平子どもの家

## 「心と食」

わたしは二〇代の頃、東京で一人暮らしをしていました。仕事は東京都内の超多忙な店舗でのアパレル販売。拘束時間は長く、積み重なる激務。店長職までになると任せられることも責任も大きい。レゲエが好きで夜な夜なクラブへ出掛けお酒を呑むことも。そして効果のないダイエットを繰り返してしまいました。不規則な生活と偏った食習慣で体調もメンタルもバランスが崩れ、間違った方法での減量を繰返し、摂食障害の症状も。このままではまずいと危機を感じました。

三〇歳を迎えるのを機に、本社へと異動で時間の使い方もガラッと変わり自炊をこつこつ始め、節約のためにも外食を減らしお弁当の登場です。

次に食への関心が大きくなったのは夫と出会えたこと。

食べてくれる人がいると作りがいがありレパートリーを増やしたくなるものですね。美味しいものを一緒に食べたくての一心で。更にカンボジアへ移住、生活のなかで経験したことが食・くらしの意識を変えました。

我が家の隣は、庶民的なイタリアンレストラン（夫イタリア人・妻カンボジア人が経営）。フレッシュ野菜や魚介・チーズ・自家栽培のハーブ、オリーブオイルと塩で頂くものが殆ど！そこで気づいたのが、塩・醤油・パームシユガー・オリーブオイル・ライム・スパイス・味噌・出汁。これだけあれば我が家の食卓の味は充分！また朝は鶏の鳴き声に起こされ市場へ買い物に。朝・晩には町のあちらこちらにある食堂がオープンしてはお腹を空かせたローカルの人々で賑わう。日本にあるような便利なものなんてそうない。生活が丁寧に見える。

【足りないくらい、少し不便くらいが丁度いい。無ければ自分達で作ればいい】シンプル＆手をかけたくらしがとても心地よいではありませんか。東京での目まぐるしい日常や不摂生を一変し、適度なストレスとのんびりした時間、広がる自然や海を眺め、新鮮な素材を手作りで美味しく頂く。そんな生活で私と夫の身も心もよろこびはじめたのでしょう。

現在は、夫・一歳八ヶ月の息子・祖父母の五人家族。毎日の食事に欠かさず味噌汁を作りま

## 蝦名 雅子

す。昆布と鰹の出汁に義母に作り方を教わった自家製味噌で作るのが我が家の味噌汁。息子は離乳食の頃から味噌汁が大好きです。

自身の健康状態をきっかけに気づかされた【心と食】の関係性。できる限りナチュラルな素材を選び、手作りのあたたかな食事で家族の健康を保っていききたい。忙しい日常だとしても、その時々、季節ごとのからだの声に耳を傾けて。やさしい丁寧な暮らしを願います。

### おしらせ

こあら会を9年にわたって担当してくださった今橋徳子さんが3月で退任されました。長い間のお働き、ありがとうございました。

新年度からは唐澤真智子さんが後藤二子さんといっしょに担当してくださいませ。「太平子ども家」の創設間もないころ、教師をつとめてくださった方です。

よろしく願いいたします。

太平子どもの家後援会

事務局 札幌北部教会内

札幌市北区太平六条六丁目四一五

電話 〇二(七七七)四四一〇

FAX 〇二(七九五)一一〇〇

## 雪遊び

2月4日にプレーパークを実施しました。

雪が積もったろくろく公園に小道を作りました。慣れない足取りで進んでいく子どもたちの行く手には前日作っておいたイグルーがあります。中に入ると不思議な感じ。家の中でもない、全くの外でもない面白い空間に興味津々。イグルーの外には小さなソリすべりの木のおもちゃや、色雪あそびのおままごとセット。好奇心の赴くままにレッツゴー!!宝物探しにみかん探しと短時間で大忙し。締めには、焚き火で炙り、とろとろになった焼きマシュマロをぱくり。美味しい顔が見られて嬉しくなりました。寒くて真っ赤になったほっぺたと冷たくなった手足は、子どもの家特製の豚汁が温めてくれました。

私の子どもたちが小さい頃は、雪が降り始めると『雪やこんこ』の歌詞にある「犬は喜び庭駆け回り」と同じような感じになり、外であそぶ事がとても多く、鼻水を



必死に拭いながら、手足が我慢できないくらい冷たくなるまで雪あそびを楽しんでいました。雪国でしか味わえないのが雪あそびなので、冬の時間をぜひ、楽しく過ごしてほしいなと思っています。それでは、また、来年も邪魔しますので、よろしくお願いします!

### 追記

小さな子どもたちとママたちで必死に探したのに、全部探しきれなかったみかんは春の訪れと共に顔を出しているのでしょうか? (自然遊びの会どろっぼ 河崎敬子)

## 観劇会は延期

春休みに劇団「風の子」の観劇会を予定していましたが、新型コロナウイルス流行のため延期しました。「中止」ではなく、いつか必ず来ていただくための「延期」です。いつ行えるかは未定ですが、楽しみにお待ちください。



## 味噌づくり

みんな揃って、支度をして、さあ、始めましょう!

でも、その前にお味噌って何で出来てるの? どうやって作るの? そんな疑問を一気に解決してもらったのが、お味噌の絵本でした。たくさんのお味噌を茹でたいいい香りの中で、お味噌作りの本を読んでもらい、作業に入りました。スプーンで上手に大豆をミンサーに入れる子、グルグルとミンサーを回す子、一つつまんでは大豆をお味噌見の子、一人一人みんな一生懸命励んでいました。袋の麴と混ぜて、味噌団子を作



ぽ〜ん! 「おいしいお味噌にな〜れ!」のみんなの掛け声(おまじない?)で、最後の最後まで子どもも大人も真剣に作ったお味噌。みんなの思いがギュッと詰まっていて、来年出来るお味噌の味が楽しみです!

帰家さん、支えて下さったみなさん、ありがとうございます。(小山内容子)

## 帰家さん直伝! 味噌の作りかた

### 1 材料

- (1) 大豆 1 kg
- (2) 糶 1.4 kg
- (3) 塩 400 g

### 2 道具

- (1) 漬物袋(ビニール1斗袋) 2枚
- (2) 漬物樽(1斗)
- (3) 重しに使う塩袋(2 kg)
- (4) 大きなへら
- (5) 消毒用に25° 焼酎少量

### 3 作り方

- (1) 大豆を親指と人差し指でつぶれるくらい良く煮る  
出た泡は静かに取り、さし水をしながら煮る
- (2) 漬物袋に糶 1.4 kg と塩 350 g を入れ、丁寧に混ぜ合わせる
- (3) ①大豆が煮えたらマッシャーでつぶす  
② ①を(2)の中に入れて丁寧に混ぜ合わせる  
③大豆の煮汁は1カップを残しておく
- (4) 野球のボール程度の大きさのかたまりを作り、用意した樽に思い切り力を込めて投げ入れる
- (5) 空気が入らないように手でカー杯押しつけて表面を平にする
- (6) 表面を平にして50gの塩を全面にふる
- (7) 容器の周りは消毒をかねてきれいに拭いてビニールをひいて重しの塩袋を乗せる
- (8) 仕込んだ日から一カ月毎に3回天地返しをする



### こあら会を卒業するにあたって

「〇〇ちゃん変わってきたね！前は“ちゃんとしなきゃ！”って感じだったのに、今ではすっかりおどけて笑ったりね」

最近こあら会でそうお話ししていただいた事を思い出しながら、この一年を振り返っています。引っ込み思案で内弁慶の娘ですが、今では「帰りたくない、まだ遊びたい！」と毎日居残り組です。

幸福なことに太平子どもの家に出逢わせてもらえて、私のまさに求めている場所だ！と感じて入会を決めました。

“ちゃんとした”良い子にならなくていい

一人一人のありのままを受け止めてもらえる  
その様な環境に自然となっている場所は、とても少ないと思います。私もここで、生活や価値観までも見直させてもらえて、感謝の気持ちでいっぱいです。

太陽の下で泥んこあそび、丘の頂上まで登った遠足、身体がぶつかり合いのお相撲ごっこ、夢中になってるうちに大きくなった雪だるま作り！娘の生き生きと輝いた瞳を何度も見る事ができ、沢山成長できたのは、こあら会のおかげです。いっぱい遊んでいっぱい食べて、ホント大きくなったなー。生まれて初めての大好きな先生ができて、大好きなともだちができた事、一生の宝物です！



そして、私自身も一緒に子ども時代をもう一度体験させてもらった事が本当に貴重でした。にこさん、今橋さん、園長先生が子どもの心（もちろん親の心もですが）をちゃんともっていらっしゃる事が、さらに魅力的で心地よく楽しめたのだと思います。

まさしくコアラの様な、いつもピッタリくっついてる親子でした。親離れ子離れへの第一歩の春はもうすぐですが、太平子どもの家で過ごしたあたたかくて幸せな思い出がずっと娘と私の中にあり続けていくと思います。本当にありがとうございました！（飛山小百合）



### 卒園にあたって

お友達、にこさん、今橋さん、久世先生と目一杯遊べるこあら会を娘は毎週毎週本当に楽しみにしていました。

一年前こあらに入ったばかりの頃はじっと座ってても難しくすぐ席を立ってしまっていた娘も今では元気な声で返事をし、少しばかりお姉さんになりました。

遠足や芋掘り、いちご狩りや味噌作りなどこの一年間を振り返ると貴重な経験をたくさんできました。こあら会で過ごさなければ出来ないような経験をたくさんさせてもらい親子共々感謝の気持ちでいっぱいです。娘もどんどん積極的になり、家ではこあら会やほっと広場の事をたくさんお話ししてくれる姿をみて素敵な環境に恵まれて本当に良かったなと思います。



私自身も小さな息子を抱えての参加となりましたがいつも周りの皆様に助けられ楽しく参加させてもらうことができました。

ここで過ごした1年間は決して忘れることのできないかけがえのない思い出です。娘は忘れてしまうかもしれないけど時々、親子でこあらの思い出でも話しながらこれからもすくすく育ってほしいなと思います。1年間ありがとうございました！太平子どもの家に出会えて良かったです。（高池可愛）

### ～ご案内～

太平子どもの家後援会の総会を下記の通り行います。また、終了後は引き続き交流会を予定しております。

どちらも堅苦しいものではありません(全く！ですよ!!)。いつもと同じように、お気軽にご参加ください。お子様とご一緒もOKです！

日時：5月17日(日) 13:00～15:00

内容：前半 総会

(昨年度の活動報告が主になります)

後半 交流会

今年のテーマは

「どうなっちゃうの?!子どもの家」

～子どもの家のこれからを考えてみませんか～

昨今の子どもを取り巻く環境の変化の中、子どもの家はこのままでいいのか…何が求められているのか…。にこ先生からも現場の声としてお話ししていただきます。

### 新型コロナウイルス対応について

新型コロナウイルスの感染のリスクを避けるために、当面は主に下記のような対応をとりながら、こどもたちのためにできることを果たしていきたいと考えています。

今後の状況によって対応が変わります。そのつどお知らせしていきます。

\*こあら会、ほっと広場とも活動時間を短縮します。

こあら会は10～11時、ほっと広場は10時30分～12時とし食事の時間はとりません。

\*ほっと広場については、一般のボランティアさんの参加は控えていただき後藤二子さん一人に対応します。

\*お子さんやご家族に風邪の症状（37.5度以上の熱、せきなど）がある場合、参加はご遠慮ください。当日朝、かならず体温をはかってからおいでください。

#### 太平子どもの家後援会

#### 会計報告

収入		支出	
項目	金額	項目	金額
繰越金	213,204		
		後援会だより送料	64,196
会費・献金（振込み）	145,118	通信費	5,892
〃・〃（現金）	131,091	印字料	
		事務費	1,519
		印刷費	
		切手代	2,460
		子どもの家援助金	150,000
収入計	489,413	支出計	224,067
		差引余剰金	265,346
合計	489,413	合計	489,413
2020年3月15日現在			

◎2019年4月1日から2020年3月15日迄の間に会費及び献金を入金してくださった方々のお名前を下記の通りご報告いたします。（団体・個人共に敬称略・受付順）

また、重ねて献金下さった方には、重複してお名前を記載させて頂いています。

#### ◆郵便振込み分

千歳第二幼稚園、古堂万里子、元木千代子、蝦名秀治、田野敦子、阿部実代、西八条敬洪、柿崎貴子・しおん、早川真由美、山口由利、石垣金也、蝦名秀治、田村和子、南トメ子、阿部実代、田野敦子、黒崎菜々子・佑馬、森田洋子、津田光子、黛亜希、柿崎貴子・紫音、田中利佳、蝦名秀治、榎本栄次・璋子、本山愛  
千歳第二幼稚園、稲垣正策、佐藤亜由子、旭川六条教会、小西美代子、滝川二の坂教会、田野敦子  
ひまわり幼稚園、月寒教会、石垣弘毅、石田透・貴代、辻中明子

#### ◆現金入金分

田中摂子、平山奈緒美、野田充菜、柴田綾、吉田亜希、松田桃子、佐藤光、伊藤愛、朝山友美、佐藤さおり、後藤麗子、大橋珠代、今幸子、坂井肇・静子、佐々木春代、菅原幸雄・美智子、中鉢ミネ子、矢島満子、湯野一平、梅坪朱美、大脇俊子、菊地直子、帰家雄治、久世そらち、杉目裕子、若柳照子、田村英子、大原良子、福栄梓、原田恵、伊丹ノリ子、松平真由美、八木敏子、松本健蔵、湯野静子、渡辺久、田崎奈緒、星野ゆかり、久世千恵子、菅原知行、小館あゆみ、山田悦子、田口春乃、佐野綾子、下村笑子、横内ゆか、近藤ゆかり、板谷智子、後藤学・二子、倉橋則幸、小山内容子、高井彰仁・愛理・りこ、小川孝雄・暢子、矢島満子、川村恭子、佐藤恵美、山本充枝、今橋徳子、村松新次

以上、心から感謝を持って報告いたします。

星野ゆかり

#### ○編集後記○

今年の総会後の交流会はちょっと衝撃的なタイトルですが、子どもの家はこの数年参加者が減少傾向にあります。私が息子たちと一緒に通い始めたのは20年位前になりますが、子どもの家が私達親子の生活を、心を、どれだけ豊かにしてくれたことか。今も変わらない大切な場所です。でももしかしたら改革の時?まさか存続の危機??これからもずっとここに在り続けるためには?皆さんのご意見やお知恵をぜひお聞かせください。ここを大切に想っている皆さん、お久しぶりの方も来ていただくと嬉しいです。心よりお待ちしております。(T)