



巻頭言 (センター長 藤数庸二)

10 月に入り、秋が感じられる気持ちのいい朝を迎えられるようになりました。みなさんもそれぞれの朝のルーティンがあると思います。その日一日を良い一日にするためには、朝のルーティンはとても大事なことだと思います。

私は、毎朝基本的には5時までに起きるようにしています。そこからの一時間が、私にとってはとても重要な時間になっています。自分を整え、これから始まる一日を見通して準備するための時間であるといえます。この時間が充実していると、少タイレギュラーなことが起こっても、ブレない判断ができるように思います。

6時から、NPO白浜レスキューネットワークで共同生活しているメンバーと、15 分間のミーティングをします。その日の予定を見通し、各人の予定を確認します。個別の対応などもあるため、6時半ごろ自宅に戻り、そこから8時頃までは、各部署の一日の活動の確認や相談に乗っている方々への朝の挨拶、そして、共同生活者との交換日記の返事など行います。この時間に行うルーティンが完全に終わると、気持ちがあ外向き、一日の生活を前向きに考える活力が湧いて出てきます。

秋の夜長、遅くまで起きて何かしたくなる時期ですが、日々、規則正しい生活をしながら、ルーティンを守って行こうと思います。

わらべ歌で遊びましょう 子育てセミナー(1)

「肩の力を抜いて楽しむ子育て」セミナー(主催、白浜レスキューネットワーク・運営、くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ)(後援、白浜町・白浜町教育委員会)(助成、わかやま市民生協地域コミュニティ支援)の第1回目を10月13日(火)に開催いたしました。この日は「わらべうたで遊びましょう」と題し、ちえの和助産院の田中知恵先生をお迎えし、わらべうたを通じた親子の触れ合い遊びを教えてくださいました。



白浜レスキューネットワーク
子育てセミナー(1)(2)
親子でホッとリラックス／

肩の力を抜いて
楽しむ子育て

～心と体をほぐして、子育ての悩みを解消しませんか?～

わらべうたの効果

セミナーではわらべうたで得られる効果について先生からお話があり、その中でも、「人との触れ合いを通じて愛着を形成できる」「自己肯定感を高める」ということの大切さについてお話いただきました。わらべうたは、「子どもと肌と肌を触れ合い」「目を見て語り掛け」「一緒に笑い合う」そういったことが子どものこれからの長い人生の心の基盤を作ってくれる、ということでした。皮膚からの感覚というのはダイレクトに脳に達し、安心感、幸せな気持ちを肌の触れ合いから得られるということです。

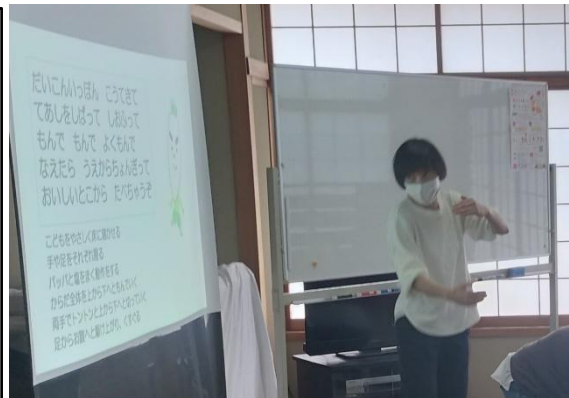
ふれあいのツールとしてのわらべうた

小さい頃におうちの方と幸せな触れ合いの機会を沢山もつことで、しっかりとした基盤となり、大きくなってからの辛いこと、挫折感、傷つきなどの負の事柄に直面した時にも、乗り越えていくことが出来る。そのために今、しっかりと触れ合いを！そのツールとしてわらべうたをぜひ！ということでした。

お母さんと子供さん一緒にしましょう

ココハ トウちゃん ニンドココ
ココハ カアちゃん ニンドココ
ココハ ジイちゃん ニンドココ
ココハ バアちゃん ニンドココ
ココハ ネエちゃん ニンドココ
ダイドウ ダイドウ こちよこちよこちよ

- ①子供の右頬を4回つつく(軽いタッチで)
 - ② // 左頬を //
 - ③ // おでこ //
 - ④ // あご //
 - ⑤ // 鼻の頭 //
- 顔の周りを2回めぐり、わきの下をくすぐる



通信 (このこ)
くまのっ子 児童家庭支援センター



令和8年10月号
(第07号) (通算41号)

運営者
特定非営利活動法人白浜レスキューネットワーク



参加された皆さんの感想集(抜粋)

- 先生が岩田公民館でわらべ歌をしてくれているのは知ってたんですが、(参加して)良かったです。
- 遊ぶところなどのご配慮もありが良かったです
- 知らない歌、子供と触れ合いながら出来て子供も笑ってくれていて楽しかったです。
- 同世代の親子がたくさんいてびっくりしました!
- 堅苦しいセミナーではなく、みんなが笑顔で楽しく賑やかなセミナーだったのが良かったです。
- 童歌での遊び方を知れたのはもちろん、育児は楽しい・幸せでかけがえのない時間だということを改めて実感できて良かったです。
- 育児の4訓(でしたっけ?)、すごく心に響きました
- 私が悩んでいた時に会ったのが、田中助産師さんでした!
- 1歳を過ぎてもずっと繋がっていて気にしてくださる、本当に素敵で大好きな助産師さんなので、今回の講座を申し込ませてもらいました
- とても楽しい雰囲気、わらべ歌も息子が喜んでくれていて良かったです
- これなら、家でもできそうなので、実践していきたいと思います
- このような楽しい講座を開いていただき、ありがとうございます
- わらべうたはなかなか知る機会も少ないので、今日は教えて頂いて楽しかったです。また娘と家でもしたいと思います。
- 子供とどんな遊びをしたらいいか悩んでいた、新しい遊びを教えていただき助かりました。
- 子供と一緒にいたので仕方ないですが、先生のお話を集中して聞けなかったのが少し残念でした。
- わらべうたのベビーマッサージいろいろ教えてもらって家でもやってみようと思いました。
- 講義の中で、いろんな名言的な紹介があって、それがとても良かったです。
- 初めての子育てでバタバタ毎日が過ぎ去っていく中、自分の気持ちを振り返ったりすることができました。
- いろんなお友達が参加していて、うちの子もこうやって大きくなっていくんだと思いながら過ごせました。

先生から紹介していただいた本の中の言葉です。

「抱きしめるという会話」

子どものころに抱きしめられた記憶は、ひとのこころの、奥の方の、大切な場所にずっと残っていく。

そして、その記憶は、優しさや思いやりの大切さをおしえてくれたり、ひとりぼっちじゃないんだって思わせてくれたり、そこから先は行っちゃいけないよって止めてくれたり、死んじやいたいくらい切ない時にささえてくれたりする。

子どもをもっと抱きしめてあげてください。

ちっちゃなこころは、いつも手をのばしています。

『子供の「脳」は肌にある』 山口創 著 光文社新書145



子育て4訓

- ・乳児は、しっかり肌を離すな
- ・幼児は、肌を離せ手を離すな
- ・少年は、手を離せ目を離すな
- ・青年は、目を離せ心を離すな

日本時事評論より

わらべうたを楽しみました

その後のわらべうたでは、0歳〜3歳までの子どもさんたちとお母さんとの触れ合いの時間となり、満面の笑みと笑い声で幸せが充満した空間となりました。子どもも親もどちらも幸せになるわらべうたを体験できました。

最後に先生からの言葉で、最近の「泣かない子育て」について、

「泣く」は子どもの最大の意思表示。笑いながら笑顔で生まれてくる子どもはいません。

自分の不快を感じ、それを周りの人に伝える手段。先回りして泣かさないうようにして、その意思表示の機会を取り上げてしまつてはいけません。泣かせることに親は「申し訳ない」という必要はないですよ。泣いたときには、語り掛け、話を聞いてあげるようにして、不快

の原因を共にさぐって解決してあげましょうね。意思表示をすると周りの人が助けてくれるという経験を積み上げることができるとですよ。と教えてくださいました。

個別相談の時間を持ちました

その後の個別相談の時間には先生を囲んでの談笑が和やかに行われました。次回は12月1日(火)に第2回のセミナー「子育ての大切なこと、みんなでおしやべりしましょう」を開催いたします。





白浜レスキューネットワーク
子育てセミナー(1)(2)
／親子でホッとリラックス／

肩の力を抜いて 楽しむ子育て

～心と体をほぐして、子育ての悩みを解消しませんか？～



講師紹介

講師：田中知恵 先生（ちえの和助産院）

地域で多くの親子に寄り添ってきた助産師の先生です。

温かいまなざしで、日ごろの子育てがちょっと楽になるヒントを届けていただけます。



第1回

2026 年 10月 13日（火）

10:00～11:30

以降 12:00 まで個別相談

～わらべ歌でお子さんと
一緒に遊びましょう～

わらべうたを使った親子ふれあい遊び
心と体をゆったりほぐします。



第2回

2026 年 12月 1日（火）

10:00～11:30

以降 12:00 まで個別相談

～子育ての大切なこと
みんなでおしゃべりしましょう～

ソーシャルメディア（スマホ・SNS）との付き合い方など、
子育てのリアルな疑問や悩みについて
気軽にお話しましょう。



☆両日でも、どちらか1回のみでの参加でも構いません

定員 先着大人20名

対象・・・子育て中のママ・パパ・その他どなたでも

申込み用LINE
QRコード



会場

白浜町立児童館 2F 和室

〒649-2324 和歌山県西牟婁郡白浜町十九瀬226-12
（電話 0739-45-3443）

持ち物

- ◎ 水分補給用の飲み物、タオル等
- ※ 動きやすい服装でお越しください
- ＊ お子様と一緒に参加可能です

主催
後援
助成

特定非営利活動法人 白浜レスキューネットワーク
（運営：くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ）
白浜町、白浜町教育委員会
わかやま市民生協 地域コミュニティ支援

申込み
問い合わせ

児童家庭支援センターのこのこ

☎ 0739-45-8818

※LINEでもお電話でも
申込みいただけます
LINEで申込みの場合は、
氏名を送っていただくと返信いたします





のこのこ広場のご案内

～親子で遊びに来ませんか～

11月

朝夕はすっかり涼しくなり、秋を十分に感じられるようになりましたが、日中は汗ばむ陽気になることも。寒暖差による体調不良に気をつけたいですね。

先日は第1回目の子育てセミナーが開催され、たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。わらべ歌を通し、親子の笑顔があふれる楽しい時間となりました。

11月の予定

親子ひろば 11月9日(月) 自由遊び・紙芝居など 9:30～11:00	親子リトミック (定員) 8組 11月18日(水) 10:00～10:50 頃 申し込みが必要です。動きやすい服装でお越しください。
のこのこ赤ちゃん食堂 11月17日(火) 開始時間 11:00～ (親子 100円) ※大人一人増えるにつき+100円 (定員) 20組 申し込みが必要です どの年齢の子どもさんにも 利用していただけます	のびのびリトミック (定員) 3組 11月5日(木) 10:00～11:00 頃 申し込みが必要です 子どもさんの発達が気になっている保護者さん、 大勢のお友達がいる場所が苦手な子どもさんなど が対象です。詳しくはお問い合わせください。

※ 申し込み方法 ※

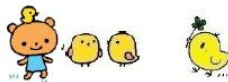
※お申し込みはいつでも、直前回終了後、午後から受け付けております。

のこのこ食堂・親子リトミック・のびのびリトミックにつきましては右のLINEにてお申込みください。

定員数に達した場合はLINEの返信にてお知らせさせていただきます。

※ 記入していただくこと ※

- ①お申込みいただくイベント名(のこのこ食堂・親子リトミック 等) ②氏名(ご参加いただく親子様全員)
※お申込みいただいた後、のこのこより返信させていただきます。



※ 開催場所について ※



日	11/9(月)	11/5(木)	11/18(水)	11/17(火)
内 容	親子ひろば	のびのびリトミック	親子リトミック	のこのこ赤ちゃん食堂
場 所	白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 0739-45-8818)			

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。はまゆう病院駐車場をご利用ください。

※ 授乳スペース、おむつ替えスペースあります ※ ※



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ
連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail

