

# 風の子通信

2024年度版4 2024年12月



11月末ごろから本格的な紅葉が見られるようになりましたね。2学期は子供たちの行事が多く、遠足や宿泊学習、運動会をイキイキと報告してくれました。コロナ前の日常を取り戻しつつあると実感しています。

風の子でも、茶話会、リラクゼーション講座、ふれあい蛍駅伝参加、ナイスハート美術展への出展等、様々な活動を満喫しています。いくつかご紹介いたします。



## 会員向け茶話会 「ゲームとスマホとうまく付き合う」 負の部分回避して共存するには

2024年10月14日（月・祝日）に見川町にある「かがやきカフェ見川店」で茶話会を行いました。かがやきカフェは、下大野町にある就労支援B型事業所かがやきがつ作っているパンやコーヒーを販売するカフェです。

山中先生には、昨今話題となっているゲームやスマホ依存に関して医学的な見地から話題提供していただきました。実際に、小・中学生のお子さんをお持ちの方や小学校の先生からも現状を教えていただき、より現実味のある困り感を共有することができました。学校ではメディアリテラシーがなされているため、子供はルールを守って使えても、家庭の中にルールがないために持ち帰ったiPadで問題が生じることも多いようです。

小学生のお母様が子供達とルールを作って、制限をかけながらiPadを渡していることや子供とルールを決めても守り続けることの難しさなど問題は山積していると感じました。

山中先生から、世界的に話題になっている「母から子へのiPhone,18の約束」という書籍をご紹介いただきました。18の約束は子供と約束をする上で、非常に重要な要素が盛り込まれており、スマホだけでなく日常生活の中でも有効と感じました。



## 第3回 リラクゼーション講座

2024年11月9日（土）今年最後になるリラクゼーション講座を水戸サン・アビリティーズで行いました。いつものように体操と背中マッサージをした後、お茶会をしました。感想を皆さんからいただきました。

また今回は、青年たちが自ら参加してくれました。本人たちに感想を聞いてみると、「体だけでなく心もリラックスできた」「お母さんたちにマッサージをしてあげたい」等の温かい感想が聞けて、仲主先生のリラクゼーション講座は老若男女問わず、みんなに有効だと改めて思いました。

次回は、1月11日（土）10:00~12:00 双葉台市民センター和室で行います。



## 第18回 ふれあい蛍駅伝大会4位入賞

2024年11月30日（土）快晴の中、ふれあい蛍駅伝が実施されました。今年も風の子ランナースから1チーム（6名）が参加し、成人の部第4位入賞を果たしました。参加された皆さん、ご家族の方、さらに今回参加できなかったけれど、共に練習してきた風の子ランナースのみなさんありがとうございました。

