



Precious Press



2012.10.1. vol.22

こんにちは！プレシャス・マミーの谷あゆみです。

10月になりました！気持ちよくなりましたね～☆今年もあと3か月です。

9月末の台風の日、私は近江八幡に講演でお邪魔していて、終わって帰ろうとしたら、近江八幡から米原までの電車が止まってしまい、帰れなくなってしまいました。そしてホテルに泊まることにして、3時間くらい経ったら、もうすっかり静かになっていました。でもそのおかげで、一人鉄板焼のステーキを食べ、優雅な時間を過ごさせていただきました。笑

その講演会で、「家事と育児で毎日忙しく、自分の時間は取れないし、その上働きかけなどしようと思えばイライラしまってとても手が回りません。どうやってその時間を作っていたのですか？」と質問されました。私はあまり手際よく効率的に物事ができる人ではありませんが、特別時間を作り出していたという意識は当時ありませんでした。でも家事も子育ても完ぺきにやろうとすると、それはそれは大変になってしまいます。ですから手を抜くところは抜いて（やることとやらなくてもいいことを分けて優先順位を付ける）、人をお願いできることは上手にお願いして、たまには子どもを預かってもらう時間も作って、そんな自分を許しながら、なるべくストレスをためないようにしましょう。全部自分でやろうとしなくていいのです。完璧でなくていいのです。そういう考え方をして、心に余裕を持つことが大切だと思います。私は月に3回ほど、車で1時間ほどの実家に帰るのがとても楽しみで、その時に子どもを預けて買い物に行くことがストレス解消でした。なつかしいなあ～。。今も買い物がストレス解消、は変わりありません。汗



秋の行事といえば？

みなさん、こんにちは！もう10月というのに、今年はまだまだ暑いですね～。関東地方は日中の気温が30度を超える日もあり、「秋はいつ来るのでしょうか？」そんな感じですね。とはいえ、世の中は「運動会シーズン真っ最中～！」9月末から毎週末、幼稚園や小学校の運動会が開催されていますね。私の娘の運動会は今週の土曜日開催予定です。私も園児係のボランティアとして、秋の楽しい思い出作りのお手伝いをさせていただきます。（昨日は当日のお仕事の説明会とおみやげの袋詰めのため、園に行ってきました～！「いよいよ、運動会～！」と気分が盛り上がってきましたよ～！！）ところで、長男が通う市立小学校は「秋休み」があるのです。市のモデル校ということで、小学校にはめずらしく「2学期制」を採用しています。今年の秋休みは10/6～10/10の5日間。というわけで10/5（金）が前期の終業式。この日に通知表をいただけてきます。夏休み前には通知表は無いのです。長男の通知表、楽しみです～！！

今月の米田恵さんのコラムでは「おいも掘り」がテーマです。

「おいもほり」といえば幼稚園の遠足というのが定番ですが・・・

休日に家族で行ってみるのも楽しいですよ！

我が家は去年行ってきました。結構、大人の方がハマっちゃうんですね、おいも掘り！

この秋、ぜひお試しください『家族でおいも掘り～』。



芸術の秋、読書の秋。そして、食べ物がみんなおいしい食欲の秋♪

1年中で、1番さわやかな季節となりました！！

♪夕焼けこやけの赤とんぼ～。あの赤いろは、秋の深まりとともに濃くなるのです。

秋の空は大きなキャンパス。秋風が雲をさまざまな形に描きます。

お子様と空を見上げ、いろいろな形の雲をみつけて、楽しんでみてはいかがでしょうか～♪（米田 恵）

<http://justforyou1213.jimdo.com>

『ハッピースマイル～ママ達を笑顔に～』

～どんなことがあっても、笑っていよう。自分の人生がもっと好きになる。～

「うんとこしょ！どっこいしょ！」たくましい掛け声とともに、ひょっこり顔を出すサツマイモたち！！

この時期のお楽しみは、なんとといっても～、おいも堀りに、焼きいもパーティーだった私！！

（えっ、私が？って感じですが、きっと、子どもたちもそうだったはずですよ（笑）

おいも堀りの前に必ず、読んであげていた2冊の本（特に子どもたちが大好きだった本です）

- ・おおきなおおきなおいも さく・え 赤羽末吉 福音館
- ・さつまのおいも 文・中川ひろたか 絵・村上泰成 童心社



何事も、まずは導入から～ということで・・・

おいも堀りの前に、絵本を見てイメージトレーニング～（笑）

十分に、イメージトレーニングをして臨んだおいも堀りだったので、

自分の顔よりも大きな大きなおいもを掘り出した瞬間は歓声上がり、大喜びだった子どもたち！！！！

「僕、こんなに大きいおいもだったよ～」

「私だって～」

話せば話すほど、おいもの大きさが、どんどん大きくなっていましたが～（笑）

収穫の喜びを存分に味わい（ミミズとか出てくるので、男の子はおいも堀りが終わると、ミミズ取りに夢中になっていましたが～）土まみれになって、楽しい楽しい1日となり、掘ったおいものおおきさは武勇伝として語り継がれるのです！！

焼き芋パーティーでは～ 毎年、美味しいトロトロの焼き芋になるように、先生達と試行錯誤して臨んでいました！！

（いかに美味しい焼きいもを作ることができるか、研究に研究を重ね～（笑）

お陰で、プロ級の腕前になりましたよ～（笑）

おいもは、掘って楽しく、食べて美味しく、更に、おいものツルでリースが作れたりと無駄になるものが全くなく、一度で何度も、楽しさを味わえる代物です！！



日中と朝夕の温度差が激しくなってきた、秋は気温が不安定です。

この気候が、きれいな秋を作ってくれるのですが、風邪をひかないよう

着脱しやすい衣服で調節するなど、配慮してあげてくださいね☆

