

秋津レークタウン 生き生き夢くらぶ

会報 16号
平成 17年 11月 12日発行

第 33 回 健康教室

『今、子どもや孫との望ましい関わりとは—思春期を中心に—』

9/17(土) 15:30~17:00

講師 臨床心理士 岡崎光洋氏

秋津レークタウンクリニック 2Fホール

「かわいい孫の愛し方」= 熊日出版でおなじみの岡崎光洋先生に臨床心理士として長年現場で携わってこられた事例を交えたお話をお伺いしました。(41名の方が参加されました)



最初に親子関係についてのお話をされました。父親の役割は子どもと遊び・叱る。そして、妻とよく話し合うこと。母親の役割は子どもを愛し・食事の安定をはかる。そして、夫とよく話し合うことです。また、思春期の心の変化を見分けるには、子どものまなざしの変化、「けど、でも、だって」のことが増え親に対しては無口になるそうです。そんなとき親は「なんかあったら言いなっせ」と声かけをしてあげると子どもも安心するそうです。そして、子どもの育ちの割合は 素地4：育て方：3環境：3 といわれています。

また4歳までの子どもは誉めて育てますが、それ以降の子どもは認めて育てましょう。最後に孫に品物やお金をあげるのは、クリスマス・誕生日などに限定しましょう。そして、若夫婦にあげてもいいのか確認してからにしましょう。孫が欲しがればすぐに買ってあげるはいけませんよ。若夫婦も孫をみてもらうことを当然と思てはいけません。と最後は厳しくお話されました。

お月見お茶会 & 交流会

恒例となったお月見会は子どもたちの協力もあり、静寂の中にもなごやかに茶を楽しみました。引き続き行われた交流会では「オカリナ愛好会」のオカリナの演奏、菜の花会の皆さんには花笠音頭、銭太鼓を踊っていただき、華やいだ雰囲気が一層盛り上がりました。子どもたちも含め50余名の参加があり、ご馳走を囲んで賑やかな楽しい交流会でした。

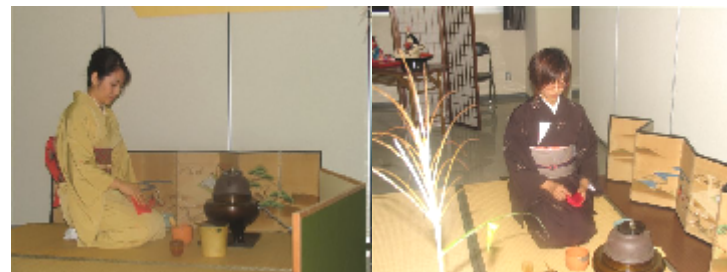


子どもたちも楽しく参加しました

肥後古流のお点前 本田さん・大森さん



菜の花会の皆さんによる花笠音頭



中高齢者お茶飲会



血糖値と血圧の測定

10月15日(土)

「ふれあいかん」で血圧、血糖値測定、健康相談のあとお茶を飲みながら楽しくおしゃべりしました。松嶋さんの水彩画、杉村さんのちぎり絵の見事な作品を展示していただきました。18名が参加されました。



「血圧も血糖もちょっと高めだったよ」
「規則正しい食生活と、運動もせなんね!」



ふれあい昼食会

毎月第3水曜日に開催の「ふれあい昼食会」では、食後におしゃべりや、詩吟や民謡などの披露の他、みんなで熊本県民歌「火の国旅情」の合唱もしています。(32番まであるのです!)

← 9月の昼食会の様子

ウォーキング



11月3日(祝)のサントリー九州工場までのウォーキングには小学1年生から72歳の高齢者まで25名が挑戦しました。曇天で寒さが心配されましたが、歩き始めて10分から15分後にはすっかり体が温まってジャンパーやカーデガンを脱ぎ腰に巻いて歩きました。1時間あまりで全員無事ゴールイン、車で参加した5名と合流しました。工場見学・ビール試飲の後、「レストランビールの森」へ席を移し松茸づくしのお弁当とビール・ワインの飲み放題で大いに盛り上がりました。

帰路はサントリーの送迎バスを利用しましたが、元気の有り余る4名はウォーキングで帰りました。



写真上：参加者全員で
写真中：ボート遊びの親子に手を振って
写真下：レストランにて

お知らせ

次回 第34回健康教室は 1月21日(土)「夢をあきらめないで」講師はヨットで日本一周の夢をかなえられた和田さん(6組)のお話を予定しております。引き続き新年交流会を行います。詳しくは後日チラシでご案内いたします。お楽しみに!