



親子で! Let's英語リトミック wakwakeigo (ワクワクエイゴ)



参加者の皆さん。中央が講師の久野尚子さん=いずれも坂井市春江町の江留上コミュニティセンターで

福井では珍しい英語リトミック講座「wakwakeigo」。対象は0～3歳の子どもとその親で、毎月4～5回、福井市日新公民館や宝永公民館、坂井市春江町内のコミュニティセンター、個人宅などで開催している。講師は久野尚子さん(42)=福井市。子どもの頃から音楽と英語が大好きだった久野さんは、大学の英文学を卒業後、イギリスに留学した経験を持つ。帰国後、英語でリトミック(音楽と楽しく触れ合いながら体を動かす音楽教育法)を行なう「英語リトミック」に出会い、学び始めた際には「これは天職」と思ったという。

5年前、自身のママ友を集めて講座を開催したところ評判を呼び、その後口コミやSNSなどで人が集まるようになった。

毎月テーマを設定し、それに沿った英語のフレーズを音楽に合わせて声に出したり、体を動かしたりする。この日のテーマは「バスで温泉に行く」。最初は場所見知りか、母親の陰に隠れていた子ども達も、次々と繰り出す小道具のバスや、踏切の音を模したピアノの音に笑顔に。子どもに凍らせた保冷材に触ってもらい、「cold(冷たい)」を体感させるなどの仕掛けも。

さんぽみち

久野さんによれば「音楽や動き、体験を通してインプットした英語は身に付きやすい」ということだ。

坂井市三國町から参加していた2歳8カ月の女の子の母親は「親子共々とても楽しんでいる。子は家で「Hello Helloいくー」と講座の日を心待ちにしている」と目を細める。久野さんは「子どもだけでなく、ではなく、お母さんも一緒に思いきり英語を楽しんでほしい。お母さんが好きなものは子どもも好きだと思うから。半分はお母さん向けの講座かな」と話す。

講座のスケジュールは不定期のため、Instagram(@wakwakeigo)またはブログで確認を。参加費は場所によって異なる。詳しくは問い合わせを。

問合せ先:wakwak.eigo@gmail.com
LINE ID: @dsi4640c

久野尚子 英語リトミック



講座の様子。布を温泉に見立て、体験を通して英語と触れ合う

ボランティアにペットも一役 坂井市いきいき見守り隊と見守り犬

日差しが暖くなり、外歩きが楽しみな季節到来。顔を出したフキノトウを見つけたり、木々の芽吹きを感じたりしながらの散歩は心を弾ませる。

坂井市では、家の周りで作業する人や、愛犬を連れて散歩する人に協力してもらっている。地域や子どもを見守る目を増やし、地域ぐるみで防犯につながるのを目的に昨年9月に始まった。大人は「坂井市いきいき見守り隊」、行動を共にする犬は「坂井市いきいき見守り犬」として、不審者や不審な車はいないか、寂しそうにいたり、困ったりしている子どもがいなかったり、周回や子どもたちに気を配ってもらうのが任務だ。もうすぐ4月、環境が変わる新入学の子どもたちにとっても、この取り組みは心強いに違いない。

活動するのに必要な資格や条件は一切なく、犬の種類や大きさにも決まりはない。現在市内では16人の見守り隊と、8匹の見守り犬が活躍している。

坂井市教育委員会生涯学習スポーツ課、青少年育成坂井市民会議☎0776-50-3162=に問い合わせを。

坂井本部コミュニティセンターのセンター長、正藤(まさとう)露子さん(67)も愛犬マロンちゃんと一緒に活動している。正藤さんは「マロンと一緒に歩くようになって、道路の不備や危険な場所はないか、高齢者や子ども



正藤さんとマロンちゃん。登録すると緑のキャップと犬用の黄色いベストが支給される=坂井市坂井町折戸で

が困っていないかなど、いい意味で地域に関心を持つようになった」と話し、「マロンはボランティアをしながら私にっこり。「元々保護犬で用心深いマロンだけど、子どもが大好き。見掛けたら気軽に声を掛けてほしい」と話していた。

※登録時にボランティア保険に加入

体と心をいたわるおやつ作り 精進スイーツ教室

バターや卵などの動物性の材料を使わず、植物性の材料のみを使用した、体に負担の少ないスイーツを作るという教室が、あわら市北潟の天王山安楽寺で開かれている。肉や魚を使わない精進料理になぞらえて「精進スイーツ教室」と名付け、同寺住職の杉本成範さん(43)の妻で坊守の章代さん(46)が指導している。素朴なだけのヘルシースイーツとは一味違うコク深い味わいが特徴で、簡単に作れて、べたつく洗い物が少ないのも魅力だ。教室は約2時間で、完成したものは持ち帰る。2月の教室ではバレンタインデーにちなんでガトーショコラを作った。全粒薄力粉や木綿豆腐、太白ごま油、てんさい糖などを使用した濃厚で程よい甘さのホールケーキだ。焼き時間を利用したティータイムでは、動物性の材料を使わずに作ったスイーツのおい

しさに驚く人も多いそう。参加費は1回3,000円から。作ったスイーツは持ち帰りができてティータイムセットも付くとなればお得感満点。章代さんは「参加をきっかけに、心や体



ティータイムセットの一例

の健康を振り返り、食への感謝につながればうれしい」と話していた。課題は毎月月替わりで、3月はマフィン。毎回2組限定で、誰でも参加でき、子どもとのペア参加も可能だ。開催日時や内容などはホームページやフェイスブック、Instagramで確認できる。

「さんぽみち見たい」と精進スイーツ教室を予約すると、参加費から500円引(6月教室分まで)

こちらも注目 仏活ワークショップ 「写経や仏画の切り絵を通して、ほげさまに触れよう」というワークショップ。誰でも参加可能で参加費は1,000円。



天王山安楽寺 719年(養老3年)泰澄大師が建立したと伝えられる歴史ある古刹(こざつ)。県指定彫刻文化財の金剛力士像も迫力満点。北潟湖を望む高台の寺で、歴史を身近に感じながらの教室も趣深い。☎あわら市北潟42-12-2 ☎090-3164-5109 (精進スイーツ教室は☎090-3760-6936) 天王山安楽寺

さんぽみち

1人で悩んでいませんか? コロナ禍の心のケア

新型コロナウイルスの感染拡大で大きく変化した生活様式。そのために心身の疲れを感じている人も多いのでは。県総合福祉相談所・障がい者支援課の中にある「ホットサポートふくい」では、さまざまな心の悩みの相談を電話や対面で行っている。同課長の小林がおりさんに自分でできる心身のケアについて話を聞いた。

「ホットサポートふくい」には1日に20件ほど心の悩みに関する電話相談ができます。コロナ感染の広がりに不安を感じている方、経済的事情の変化から「眠れない」「食べられない」などと心身の不調を訴える方もいます。

強い、または慢性的なストレスを受けた時にイライラして怒りっぽくなったり、食欲不振になったり、悲観的な

考え方になったりすることがあります。このこと自体は「多くの人に起こりうる正常な反応」で、自然に回復していくことがほとんどです。しかし、ストレスが解消されず過剰に蓄積されると、うつ病など心の病気の発症につながってしまいます。ストレス状態が続くと、以前と同じ出来事が起こっても過度に悲観的になったり、考え方の視野が狭くなったりするなど、物事の受け取り方や考え方に歪みが生じます。「今日も〇〇ができなかった」「どうせ何をやってもうまくいかない」などの考え方が

そこで、規則正しい生活や適度な運動に加え、自分でできるケアとしてお勧めしているのが ①その日1日にできたことを1つ ②楽しかったことを1つ この2つを頭に思い浮かべることです。

何も浮かばなければ、「朝無事に目が開いた」でもOK。1日にあった良かったことを意識化することで、考え方の歪みがとれやすくなります。ぜひ試してみてください。

それでも1人ではどうにもならなくなることもあると思います。そのような時は「ホットサポートふくい」の電話相談をご利用ください。誰かに話すだけで心が晴れることもあります。

「ホットサポートふくい」では、専門の資格を持つ相談員が心の電話相談に応じています。考えすぎず、気軽に電話ください。



ホットサポートふくい ☎ 0776-26-4400 相談時間: 月～金曜日 午前9時～午後5時

冬物衣類 長期保管時の注意点は

冬の間、大活躍したダウンジャケットやコートなどの冬物衣類。来シーズンまで長期保管する際にはどんなことに注意が必要か。越前市で70年余りクリーニング業を営み、おしほりリースもしている「二葉ドライ」で聞いた。

Q 冬物衣類を翌シーズン着ようとしたら、襟の部分が変色していました。予防策は?

A 長期保管時に汚れが残っていると、シミや変色の原因になるので、きれいに洗ってから保管するのが基本です。着た回数が少なく、あまり汚れていないように見えても襟などは皮脂で汚れています。

長期保管前はクリーニング店に任せると、タグの洗濯表示を必ずチェックしてください。分からない表示については消費者庁のホームページなどを閲覧するか、近くのクリーニング店で聞くか教えてくれますよ。

Q 衣類を長期保管する際、注意点はありますか?

A 大敵となるのが湿気。「洗ってきれいにしたのに、カビが生えて大ジョック」という事態は避けたいですね。通気性が良い場所で保管してください。やむを得ず湿気が高い場所に置く場合は、除湿剤を置くことと良いですね。

また、クリーニング店から戻った衣類は、ビニールカバーがかぶせてあります。「ほごりよけ」または「クリーニング済みの目印」として付けたまま保管する人がいますが、湿気がこもるため必ず外して保管しましょう。



今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

方 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④地元のお薦めスポット ⑤読者からのお便りコーナー「私、この人推し(ファン)です」を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 「さんぽみち3・4月号プレゼント」係

■メール osanpo@fukuikoho-c.co.jp

■LINE ID: @O59fzwww

LINEのお友達登録はこちらから

■アクセス 0776-28-8602

A さんじのおやつ 「Coronばたーくりーむ10個」引換券 10人

B toto base 1,000円以上のお買物で使えるお総菜お買物券500円分 5人

C 福井源 お食事券500円分 3人

D cocoroten(ココロテン) 20%off券 5人

締め切りは3月31日(水)必着 ※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

スタッフが選んだ福井の逸品

「毎日使う道具こそこだわりたい」という人に薦めたいのが、越前草笥(たんす)の職人が作る機能的でおしゃれなまな板。四辺がわずかにカーブしたデザインは、かびによる黒ずみを防ぐため、立てかけたときに水がたまりにくいよう考えられている。特に水分が乾きにくい木の断面は、職人の塗りの技術を生かし、ウレタンで塗装。材料のヒバは、適度な油分があるため、水に強く乾きが早いう。天然成分のヒノキチオールやフェノール化合物を多く含み、防腐効果が高いとされる。軽くて扱

kicoruのかびにくいまな板 8,800円(税込)

いやすいため、プレゼントにもぴったり。サイズは横42cm×縦25cm×厚さ1.4cm。手掛けるのは、越前市武生柳町にある木製雑貨と家具の店「kicoru(キコル)」。明治時代から続く老舗の小柳草笥店の4代目、越前草笥の伝統工芸士・小柳範和さんが代表を務める。kicoruのホームページ、または小柳草笥店で購入できる。



kicoru(小柳草笥店) ☎越前市武生柳町10-7 ☎0778-22-1854 詳しくは「キコル」越前市

参加者募集

フラワーボトルライト作り教室

日時 3月27日(土) 午前の部 午前10時30分～正午 午後の部 午後1時～2時30分 場所 JR福井駅西口ハピリン2階の福福小屋 参加費 2,500円 対象 小学4年以上 定員 各部20人 講師 下中あい子さん(布花デザイナー、福井市) 県産のドライフラワーの中から好きな花を選んで、ミニアレンジメントを作り、瓶の中にLEDライトと一緒に入れて「フラワーボトルライト」を作ります。ライトを光らせると、ドライフラワーがほんのり照らされて癒やされます。 主催: 日刊県民福井・中日新聞社 共催: 福井市観光物産局福福館 問い合わせ・申し込み 日刊県民福井事業グループ☎0776-28-8618 (平日 午前10時～午後6時)

投稿写真募集

テーマ「季節を感じた瞬間」 景色や植物など、季節を感じた瞬間を撮影し、写真に添える一言コメント、氏名、年齢、住所、電話番号を記入して、メールやLINE、封書で「さんぽみち写真投稿係」に送ってください。封書の場合、写真の返却はいたしません。応募先はアンケートプレゼントの応募先と同じです。

投稿内容は、さんぽみちに掲載する場合があります。掲載の約束はできませんのでご了承ください。

読者からの「お便り」コーナー

お題は「実は私、〇〇が得意なんです」

退職後に始めたパン・ケーキ作り。新しい事を始める時は、必ず一式そろえて形から入る私。オープンや必要な道具など新品を調達しました! 自分でもいつまで続くかと思いましたが、6年経った今でも、パン作りは一番のストレス解消です。(勝山市 60代女性)

初見の犬ちゃんと仲良くなるのが得意です! だいたい犬ちゃんか、おなかをコロコロと見せてくれます(笑)。(福井市 30代女性)

お掃除。サッシの溝や玄関のたたきなどきれいにするのが得意なんです。掃除は気持ち良く、ストレス解消にもつながり、良い習慣になっています。(福井市 50代女性)

DIYで小物作りや修理をすること。家族からはあまり歓迎されていませんが…(これが問題です)。木材を使用する製作や修理は比較的簡単なのでよくやります。自己満足?(鯖江市 70代男性)

網戸の張り替え。夫よりピタッとしわなく貼れるので、頼りにされています。(鯖江市 50代女性)

百人一首。長年、小学生に教えていました。教え子には名人の挑戦者になった人がいます。今は反射神経が鈍り、かるた競技に出場する自信はありませんが、代わりに孫を指導しています。(越前市 70代女性)

副業をさすのが得意です。自分にさすの他人にさすのも失敗したことがなく、一発で入ります(笑)。(福井市 30代女性)

お掃除。サッシの溝や玄関のたたきなどきれいにするのが得意なんです。掃除は気持ち良く、ストレス解消にもつながり、良い習慣になっています。(福井市 50代女性)

セーターの毛玉取り。はさみでこつこつ切り取っています!(勝山市 50代女性)

ジグソーパズル。大雪の際は、雪かきグッズより優先して購入しました。(福井市 40代女性)

サクランボの茎を舌で結べます。できるようになると、缶詰のサクランボをいっしょ食べました!(大野市 60代女性)

細かくもつれた糸をほくこと。でも、年齢とともにシニアグラスが必要と感じるときも…。(勝山市 50代女性)

個人情報保護法 さんぽみちにお客さまに記入いただいた個人情報(さんぽみちやお客さまの住所)は、お問い合わせいただいた個人情報として適切に管理し、プレゼントのお届けに活用させていただきます。