

# チャート通信 1月号



若者向け社会参加支援プログラム

# CHART

TEL 03-5225-6245

FAX 03-5225-6246

Mail chart@seisa.ed.jp

URL <http://seisa.ed.jp/npo/chart.html>

旧年中はありがとうございました。楽しいこと、悲しいこと、色々あったかもしれませんが、年の最後は、無事に一年を迎えられたことに感謝したいですね。

2017年もよろしくお願ひいたします。

発行：NPO 法人星槎教育研究所 スタッフ一同より

## 《ご挨拶》



**大森** 2016年は皆さんからたくさん学ばせて頂いた一年でした。2017年も一緒に前進してゆきましょう！！よろしくお願ひします。

**菊地** 早いもので春からここにきて、新年を迎える時期となりました。半年以上関わる中でチャートの場所も一人一人も自身の中で好きであり大切な場所になっています。今年も出会いと時間を大切にしていきたいです。

**栗田** 今年は、前髪を切ったのが自分的に大きい変化でした！前髪は女子にとって大きいポイントですね、服選びや気分にも影響することがわかりました。女子力(?)を向上させるため来年も頑張ります。

**川合雅久先生** 新しい年を迎えて、また新しいものにチャレンジしてみよう！

**川合(理)** 夢舞いマラソン、ハロウィン、夜チャート、クリスマス会など、イベント続きの2016年の後半も終わり、あっという間に2017年になりそうです。風邪には気を付けて、良いお正月をお過ごしください。

**福井** 2017年、干支は「酉(とり)」。大空を飛ぶための羽を持ち、楽しそうに歌う鳥たちのように、自由に動いたり考えたりしてみませんか？チャートはみんなが羽を休め集う「止まり木」でありたいと思っています。

## 《知っ得豆知識》

新年を迎えるときどこか新鮮な気持ちになりますね！「元日」「元旦」「正月」にはそれぞれ違いがあるのは、ご存知でしょうか。「元日」は一月一日のことをいうのに対して、「元旦」は一月一日の朝のこと指し、「正月」は一月三日までの「三が日」を表す言葉として、言葉が使い分けられています。また、元旦に行く場所といえば初詣です。一般的には正月の三が日までには参拝したものをいいますが、実は特に規定はありません。それぞれの事情などを考慮して、その人が新年に初めて参拝へ行った日が初詣であるという考え方があります。神社を参拝したのが五日や十日であったとしても、それを初詣とする柔軟な価値観もあるようです。

お正月に食べる料理といえば、もちろんおせち料理ですね。重箱にきれいに詰められている、おせち料理一つ一つに意味があることはご存じでしょうか。

- かまぼこには、赤いのと白いのがあり、これは紅白で縁起の良いものとされています。
- 数の子は、ニシンの卵が多いということから、たくさん子が出るので、子孫繁栄を願う縁起物とされています。
- 栗きんとんの、きんとんは漢字で「金団」と書き、金の団子という意味から金運を呼ぶ縁起物の意味があります。
- 海老は、海老の姿にたとえて、腰が曲がるまで長生きしますようにと長寿を祈る食べ物です。

他にも伊達巻・タイ・黒豆・プリ・昆布巻き・ウナギ・里芋・シタケ・ニンジン、など入っているもの一つ一つには昔ながらの深い意味があり、先人や祖先の思いが凝縮された一年の始めの祝いごとがおせち料理にはあります。

食べ物にお参りやお正月の準備一つ一つに思いを馳せながら、新年度の準備にあたってみてはいかがでしょうか。

## 《カゼをひいたら...》

先月号では、効果的なカゼ予防についてお話ししました。今回はカゼをひいた時の対処法についてお話しします。

\*\*\*\*\*

●睡眠を多めにとる⇒何はともあれ、よく寝ることです。カゼでダメージを受けた身体を回復させるのに、最も効果的。睡眠中は免疫力の機能を一番良く働かせることができるからです。

●水分とビタミンCをマメにとる⇒熱がでると、水分が身体から汗で排出され、身体の機能を保つために水分を多く必要とします。また免疫力の働きを助けるのに必要な栄養素がビタミンCには多く含まれています。ポイントはどちらも身体には留めておけないので、一回でたくさん取るのではなく、何度か小分けにしてバランスよく摂取することです。

●身体を暖かく保つ⇒カゼをひいたら全身の体温調整を保つことが大切です。特に身体の熱を保つのも逃がすのも首回りが大きく影響してきます。首には血液の大きな脈が通っており、首を暖めることにより身体全体の体温を上げることができ、逆に首を冷やすと身体全体の体温も下げることにもなります。マフラーやネックウォーマーをつけると身体が暖くなる経験はありませんか。カゼの時は厚着もいいですが、首回りの体温調整を試みるのもおすすめです。

## ★保護者対象セミナー★

チャート利用者の方の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】1月18日(水) 10:30～ **要予約**

【講師】フリースクール英明塾代表・川合雅久氏

子どもが考えていることがわからない、今の状況をどうすればいいのか不安だ...

といった、日ごろ気になっていることやお困りのことなどを、座談会形式で一緒に考えます。

講師の川合先生は、約40年にわたりフリースクールや様々な自然体験を通して、ひきこもり

や不登校の子どもたちの対応をされています。日々子どもたちと向き合い、関わっている川合

先生のお話を伺い、ひきこもりの子どもたちの気持ちに触れてみませんか。

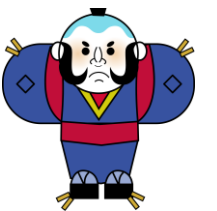
★今月の個別相談★ **要予約**

\*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

- 1月11日(水) ①15:00～ ②16:00～ ③17:00～
- 1月16日(月) ①13:30～
- 1月18日(水) (保護者セミナー終了後)①13:30～ ②14:30～ ③15:30～ ④16:30～
- 1月23日(月) ①13:30～
- 1月30日(月) ①13:30～

※フリースペース利用者の保護者の方も是非ご参加ください！お待ちしております。

※チャートスタッフ(福井・川合(理))による面談は別日でも可能ですので、ご希望の方はご連絡ください。



◎NPO 法人星槎教育研究所は、東京都若者社会参加応援事業登録団体です。

※星槎教育研究所若年者向け社会参加支援プログラム『チャート』のご利用は有料です。