



コロバだより

2013. 9. 10 No. 16

発行 沖洲放課後クラブ(愛称コロバクラブ)

〒770-0874 徳島市南沖洲 1-3-4

TEL&FAX 088-664-2875 携帯 090-7626-5643

メール katohiroko@fm2.seikyuu.ne.jp

継続は力なり

コロバクラブ副会長 岩見 宏康



みなさんは、元旦や長期休みの前には、あんなことをしよう、こんなこともしよう決めて頑張っていることでしょうか。1日24時間をどのように過ごしていますか。その中で、毎日続けているものには何があるか考えてみましょう。特別なものではなくて、朝〇時に起きるとか、毎食後歯みがきを3分以上するとか、1つ以上はあると思います。1年以上続けているものを書き出してみましょう。(2~3日出来なかったけれど続けているものでもいいですよ。)

私は簡単な日記を書いています。もう20年くらいだと思います。でも、毎日書けなくて、2日前のことを思い出して書くこともあるし、書けなかった日もありましたが、それでも続けています。5年日記を買っているのですが、去年はこんなことがあったのかなどよくわかりますし、よかったなと思います。

それからもう一つ、みんなのため(社会のため)に何かすることを心がけて、1日一つはしたいと思って実行しています。公園の草取りとか、ゴミ拾いとか「みんなのためになることをしよう。」という気持ちさえあれば出来ますね。

何か一つでも決めて、ずっと続けてみましょう。出来ないときがあってもかまいません。続けていくことが大切です。「継続は力なり」と言われています。10年以上続けていくと、自分にとって大きな力となっていると思います。

※岩見先生は、ご自身徳島市のエコリーダーとして活躍されるとともに、毎年コロバクラブの副会長として、エコカルタやエコ体操を教えに来て下さったり、ゴーヤの苗を植え付けて下さって緑のカーテンを作って下さったり、竹を使った工作を教えて下さったりしています。竹で作った手作りの竹馬もコロバのために寄付して下さいました。感謝します。

《今年も楽しく活動しています!》

月曜日のコロバスペシャル

特別な支援が必要な子どもたちのための少人数のソーシャルスキルグループ学習(コロバスペシャル)が今年も楽しく始まっています。今年も、沖洲小、福島小、城東小、千松小のお友だち7名と保護者7名と大学生ボランティア3名の総勢17名です。毎週月曜日の夕方6時~涙あり、笑いあり、汗びっしょりの濃厚な1時間です。興味のある方は、ぜひ覗いてみて下さい。



前期のソーシャルスキル学習例

- ・相手にあったあいさつ ・いやなことを好きになる
(後述「ちょっといい話」参照)
- ・自分をほめよう ・夏祭りの計画 (自分にもよくて
相手にもいい提案の仕方とまとめ方)
- ・スペシャル夏祭り (具だくさんグループ作りといろいろ屋台)



コロバスペシャルの「ちょっといい話」

『いやなことを好きになろう』

私たちの脳はいつでも、『嫌なことをさけて、楽しい(好きな)ことをしよう』と考えます。だから、もしもやらなきゃいけないのに嫌いだと思っていることがあったら、それを好きになってしまえばいいのです。つまり悪いイメージを変えて、楽しいと思えるようにするのです。

そのためには、①嫌いな活動をほんの少しだけする。②その直後に大きさにめちやくちや喜ぶ(自分をほめる)③すぐにまたほんの少し活動する。④またまためちやくちや喜ぶ・・・この繰り返しで嫌いなことが好きになります。

ポイントは、すぐにめちやくちや喜ぶことと例え失敗してもトライしたことを喜ぶことです。偉大な一歩を踏み出した自分自身をうんとほめてあげましょう。



《コロバクラブの活動日記から①》「ヨガにチャレンジ」

コロバクラブは、これまでたくさんのプロの先生方をお招きしていろいろなことにチャレンジしてきました。お能、お琴、詩吟、合唱、英語 etc.・・・今年は何とヨガにチャレンジです。まちけん末広で、パワフルヨガを教えておられる谷順子先生が、仕事の合間を縫って来て下さいました。まずは、谷先生のプロポーションのよさと体の柔らかさにうっとり。「よし、私たちも谷先生のようになるぞ。」とみんなやる気満々です。素敵なバックミュージックの中、日頃は、なかなか使わない筋肉を使っていろいろなポーズを決め、爽快な気分になりました。体全体を動かすことが少なくなった現代人は、大人にも子どもにもヨガってほんとにいいなと実感しました。



ヨガを教えて下さってありがとうございました。とても楽しかったです。ヨガのポーズ、おもしろかったです。谷先生は、ほんと上手でした。とってもとっても体がやわらかくなりました。また来て下さい。

《コロバの活動日記から②》

「世界の民族楽器にふれよう」

6月28日には、川竹道夫さんと愛さんをお迎えして、珍しい民族楽器の音色を堪能しました。初めて見る楽器の数々にびっくり。しかもとてもきれいな音色に「じぇじぇ！」最後は、めいめい好きな楽器を自由に弾かせてもらって大満足の日でした。写真は、のこぎりで、びっくり仰天の音色を出してもらったところです。サボテンの中に種を入れた楽器もありました。(雨音みたい)

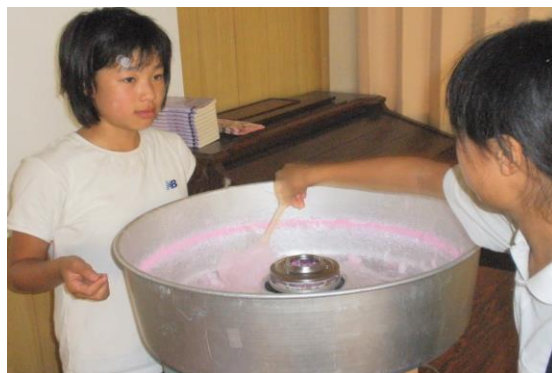


《コロバの活動日記から③》 大好きコロバ夏祭り!

今年もコロバ夏祭りについての話し合いは、コロバスペシャル同様、多いに盛り上がりました。毎回「自分にもよくて、相手にもいい提案をしよう」を合言葉にしっかり話し合ってきました。コロバでは、みんなが納得するまで、じゃんけんや多数決を取らないのが原則。国会も顔負けの素晴らしい話し合いができました。そして、今年はたくさんの初めての屋台が出ることになりました。圧巻は、はると君の「パーティー屋」お客に来た人が、カードを引いてそのカードに書いてあるゲーム(例えば風船バレー等)をするのですが、これがめっちゃめっちゃ楽しい!しかも何人でも楽しめるところが脱帽でした。他のどの屋台も笑顔があふれました。

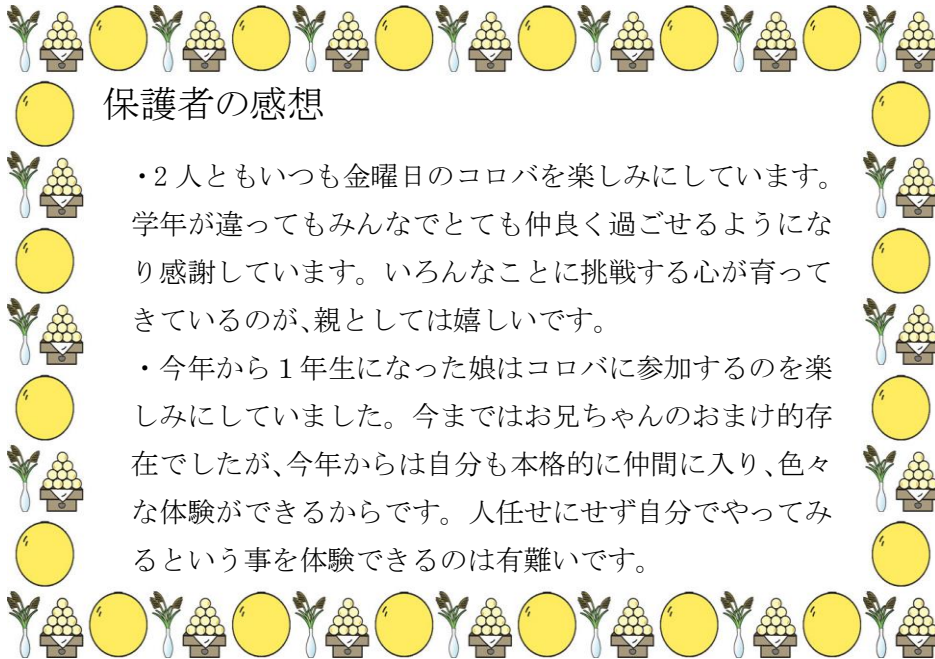
夏祭り役割分担

アイス屋：ちひろ、さやか先生
ドリンク屋：まなみ、あやな先生
チョコナ屋：りんか、みつき、まい先生
ヨーヨー：りく、ゆかな、あすか
ひろき、ともき、ゆうと
パーティー屋：はると、ちほ先生
スライムなげ：つばさ、ひら先生
わたがし屋：みる、あかね
くじびき屋：みああいきみのさき



《真衣先生・彩菜先生のお話》

金曜日のコロバのボランティアに参加して、それぞれ4年目・5年目を迎えました。今年も元気一杯の子どもたちと楽しく活動しています。高学年の子どもたちがよいリーダーシップを発揮してくれています。夏祭りもみんなで工夫して楽しめました。



保護者の感想

- ・2人ともいつも金曜日のコロバを楽しみにしています。学年が違ってみんなでとても仲良く過ごせるようになり感謝しています。いろんなことに挑戦する心が育ってきているのが、親としては嬉しいです。
- ・今年から1年生になった娘はコロバに参加するのを楽しみにしていました。今まではお兄ちゃんのおまけ的存在でしたが、今年からは自分も本格的に仲間に入り、色々な体験ができるからです。人任せにせず自分でやってみるという事を体験できるのは有難いです。

《平先生の感想》

今年から、月曜日だけでなく、金曜日にもお世話になり、たくさん子どもたちと触れ合う機会がありました。まだまだ至らぬ点がありますが、たくさん子どもたちが、「平先生」と呼んでくれて、お母さんやお父さん方も応援していただき、とても感謝しています。恋に勉強にバイトに頑張っていて、またみなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

《香菜実先生のお話》

1時間という短い時間で、子どもたちと関係が作れるかと最初は不安でしたが、回数を重ねるごとに子どもたちとの距離が縮まってきていることを感じ、とても嬉しく思っています。今まで行っていた学童クラブとは、全く違ったスタイルでのコロバスペシャルの活動は、毎回新しい発見や学びの連続でした。後期でも私のもっているパワーをフルに使って楽しいコロバスペシャルになるようお手伝いしていきたいです。私にできることがあれば、何でも言って下さい。



《彩加先生、千帆先生の感想》

今年初めてコロバのボランティアをしています。コロバのみなさんと楽しい時間を共にできて嬉しかったです。多くのことを学ぶことができました。でも、まだ子どもたちの性格など十分には把握できていません。これは今後の課題です。後期もよろしく願いいたします。みんなに会える10月を楽しみにしています。

コロバスペシャル保護者の感想

5年目お世話になっています。子供にとっては伸び伸びと楽しむ時間のようなのです。親としては、他の保護者の方と交流できるのがありがたいです。情報を共有したり、相談し合える場になっていると思います。学校では、同じようなことで悩んだりしている保護者の方がいたとしてもお互いにそのことを知らないままだからです。コロバスペシャルのような有意義な場があることをもっとたくさんの方に知っていただきたいですね。Nさん

