

第2回 笛吹きっ子健康づくり委員会



【プレイルームで開かれた「第2回 笛吹きっ子健康づくり委員会」】

9月7日（水）に、PTA厚生部主催の「第2回 笛吹きっ子健康づくり委員会」が開かれました。講師として、糸魚川市こども課親子健康係 飛驒野 郁 様、「ふとんの志なのや」店主 笹原 誠 様をお招きしました。

こども課親子健康係 飛驒野 郁 様からは、「早寝早起きおいしい朝ごはんでひとみかがやく日本一のこども」と題して、糸魚川東小学校の子どもたちの現状と「モンスター攻略ブック」についてお話いただきました。午後9時30分までに布団に入る子どもの割合は、市全体が76.5%、東小の子どもが79.6%と東小の子どもが若干良いようです。朝6時30分までに起きる割合は、市全体が71.2%、東小の子どもが62%と東小の子どもが悪いようです。最後に、「子どもが育つ、さしすせそ」を教えてくださいました。「さ」は、「さすがあ」の「さ」。「し」は、「しらんかった」。「す」は、「すごいね」。「そ」は「そうなんだ」だそうです。子どもの言うことを認め、ほめてあげることだそうです。

次に、「ふとんの志なのや」店主 笹原 誠 様より、「質の良い睡眠を得るために必要なこと」と題して、今日から出来る快眠習慣についてお話いただきました。笹原さんの話の一部です。

質の良い睡眠とは、朝の目覚めが心地よく、日中に過剰な眠気がないことです。そのためには、日中の過ごし方、就寝前の過ごし方、寝室の環境、寝具の選び方が大切です。寝室の環境は、安心感を醸し出す色（ベージュ）、白熱灯色（寝る時は真っ暗）が良いそうです。音は、弱い連続音より突発的な音に敏感だそうです。また、香りは、ラベンダー、セドロール等が良いそうです。

「眠りが変われば、人生も変わる」は笹原さんの言葉です。皆さんはどこまで自分の眠りを考えていますか。



【飛驒野 郁 様】



【笹原 誠 様】

1年生が、丹後まみこさんから「命のアサガオ」のお話を聴きました。



【丹後 まみこ 様】

1年生は、9月7日（水）に丹後まみこさんから「命のアサガオ」のお話を聞きました。骨髄バンク命のアサガオにいがたのパムフレットから「命のアサガオのはじまり」と題した文章を紹介します。

『私（丹後まみこさん）の次男（光祐こうすけさん）は、平成4年7月に白血病を患い8ヶ月の治療を終え翌年の3月に退院しました。4月からは新1年生として3ヶ月間通学しました。生活科で「朝顔」を育て、光祐の鉢には薄ピンクの花がたくさん咲きました。7月には治療計画により、入院治療が始まりましたが、平成5年9月に7歳の短い命を閉じました。

光祐の命はこの世にないけれども、彼が世話をした「朝顔」は、その秋たくさん種を残してくれました。そして、平成6年春、光祐に変わって母の私が種をまき、この夏には次々と美しい花が咲きました。

多くの種が取れましたので、小袋を作り種を10粒入れイラストを描き色を塗りました。その種に骨髄バンクの存在を知ってもらいたいという願いを込めて、皆様にお届けしております。作業には、彼の祖父も紙を折ったりイラストに色を塗ったり手伝ってくれ、光祐の姉兄も手伝い家族で「朝顔の種の小袋」を作っています。

平成6年秋には、「朝顔の種の小袋」は1,000袋以上になり、平成6年9月30日の新発田シンポジウムの参加者に差し上げました。

花にも小さな命があります。私にとっては次男の命を託したい想いでこれからも咲き続けてほしいと思います。又、それを通じて骨髄バンクのことを知ってもらいたいのです。』（原文の標記が朝顔となっていましたので、アサガオでなく朝顔と表記しました。）

毎年6,000人の方が、突然白血病などの血液の難病を発病するそうです。骨髄移植ができれば、多くの“いのち”が助かります。丹後さんは、学校など色々なところで「命のアサガオ」のお話をして骨髄バンクを紹介し、一人でも多くの患者さんの“いのち”を救うために活動しています。

「命のアサガオ」に関する児童書や絵本も発売されています。糸東小の図書館にもあります。是非、読んで見て下さい。



【丹後まみこさんのお話を聴く1年生の子どもたちと保護者の皆さん】