

町ぐるみの子育てをめざす 「町ぐるみん白岡」だより

ボランティア活動と子どもの成長

去る十二月十七日、「町ぐるみん白岡」では、市教育委員会と「白岡緑と土の会」との共催で「ひこべえの森冬のつどい」を開催しました。会場では、地域の方々と一緒に、作業に打ち込む大勢の中学生、高校生の姿が見られました。ボランティア活動を通して子どもたちは、様々なことを感じ身につけたことと思います。今回は、ボランティア体験が与える子どもたちの心の変化に注目してみました。



ひこべえの森冬のつどいの様子

初めてのそば打ち

青我小学校六年 高橋美羽

地域のお年寄りにそばを配食するボランティア活動の当日、そばを打つのが初めての私は楽しみと緊張でドキドキしていました。最初にやったのは、そばの生地を丸めることです。うまく丸めるには、最後に親指で押すといと教えていただきました。それが終わると、生地をのぼして広げる作業をやりました。初めは難しかったけれど、何度もやるうちに慣れてきて楽しくなってきました。そして最後にそばを少し切りました。だいぶ太くなってしまったけれど、何とか切ることができてよかったです。

こうしてスムーズにそば打ちができたのはやり方をいねいに教えてくださった地域のボランティアのみなさんのおかげです。みんなで協力して作ったそばは、今まで食べたそばの中で一番おいしかったです。このそば打ち体験に

来て、本当に良かったと思いました。またこのような活動があったらぜひ参加したいです。

謙虚に、そして勇敢に

白岡中学校二年 加藤 珠輝

私は、今年度の八月二十五日に、西児童館まつりのボランティアに参加しました。職員の方々も非常に優しく、忙しいけれど充実した一日を過ごすことができました。私が担当したのは、入場受付と抽選会の司会進行です。今までボランティアなどには参加したこと

のない私にとっては大役で、緊張してしまいました。最終的には八百二十三人の人にお越しいただいたと聞いて、頑張ったかいがあったと思いました。このボランティア活動を通して、少しではありますが、自分に自信ができました。誰かに「頼ってもらい」、「自分で」考えて行動する喜びを味わうこともできました。これからは、ボランティア活動に限らず、謙虚に、そして勇敢に、いろいろな活動に取り組んでいきたいと思っています。

な か ま



自然観察会の一コマ

白岡緑と土の会

本会は市内に残された雑木林などの貴重な緑地の保全とその利用を図る活動をしています。特に、会員自身が白岡市の自然を知ると共に、それを市民に紹介することで、将来の環境保全をになう子どもたちの環境意識を高め、ふるさとの自然に愛着と誇りをもって後世に伝えていけるように活動しています。

現在、「ひこべえの森」（彦兵衛下小笠原遺跡ふるさとの森）を活動の中心として、定期的の下刈り作業や動植物の調査研究を行っているほか、自然観察会などの様々な楽しめるイベントを通して地域の世代間交流も深めています。自然観察指導員や森林インストラクターをはじめ自然の好きなメンバーは、公園的な管理ではなく、市民の皆さんが自然を安全に楽しみ、学ぶことができる環境づくりを目指しています。皆さんも一緒に活動してみませんか。



ボランティア活動に参加して

白岡高校一年 須田 龍

私は、高校に入学してから数回ボランティア活動に参加しました。「ひこべえの森」清掃活動には先生からの勧めもあり、日頃卓球に親しんでいるので身体を動かす活動なら出来ると思い参加しました。地域の皆さんや中学生と一緒に半日かけて落ち葉を片付けました。朝、学校から送迎して下さいました。役所の皆さん、お昼においしいおにぎりや豚汁を作って下さった地域の皆さん、たくさんの支援がありました。私にも改めて気づくことが出来ました。

私にとってボランティア活動は、日頃ニュースや新聞記事などで見聞きするくらいで、あまり身近なものではありませんでした。ボランティアの意味は、自分から進んで社会活動などに無償で参加する人となります。私も自分に何が出来たのかを考えて、また、ボランティア活動に参加したいと思えます。どんなに小さなことでもたくさんの人が集まれば、「大きな力」になる大切さを今回の活動で感じることが出来ました。



子育て中のお母さんの悩みや疑問にお答えします。今回は、歯科医師会の皆さんにお答えいただきました。

Q 歯みがき以外に虫歯を予防する方法はありますか？

A 虫歯の原因は、プラーク（歯垢）とよばれる細菌のかたまりです。しかし、プラークができてしまったからといって、すぐに虫歯になるわけではありません。プラークは「歯に付いた食べカス」や「ブラッシング不良による磨き残り」などが、口の中の細菌と混じり合っているものです。このプラークは、飲食物に含まれる糖分をエサとして増殖するだけでなく、時間が経つと酸を作り出します。ここで作り出された酸が、歯の表面を溶し始めます。これが虫歯の始まりです。ですから、できるだけプラークを残さない、プラークで酸を作らせない、そして、酸性の状態を極力短くする、この三つを心がけることが大切です。虫歯の原因を踏まえて、虫歯を防ぐ食生活のポイントをご紹介します。

1 ダラダラ食いを止める

プラークで酸が作られるのは、ものを食べたとき。口の中にすみ

2 就寝前に歯を磨く



ついている虫歯菌は、砂糖を栄養にして「酸」を作り、時間とともに増殖していきますから、砂糖の多いものや清涼飲料水の取りすぎには要注意。歯にくっつきやすいものや口の中に長時間入れているものも同様です。特に、いつまでもダラダラ食べるのは禁物。虫歯にならないようにするためには、おやつは時間を決めて食べるように心がけるなど規則正しく食事をとることがとても大切です。

寝ている間は、起きているときよりも、唾液の量が減少します。唾液量が少ないと、虫歯菌を洗い流すことができません。虫歯菌が口の中に長く停滞し、繁殖してしまします。また、唾液には酸を中和する働きがありますが、唾液の量が少ないと、虫歯菌が作り出した酸を中和できず、歯が溶け出しやすくなります。寝る前には歯を磨くことをお勧めします。また、ハブラシに加えて歯間クリーナー（歯間ブラシやデンタルフロス）の使用が大変効果的です。

3 ひと口30回噛む

唾液の分泌を促進することでプラークの形成を防ぐことができ

ます。ひと口30回噛んで食べましょう。柔らかい食品は噛み続けることが難しいので、噛みごたえのある食品（野菜や海藻類など）を取り入れるとよいでしょう。また小さい頃からよく噛んで食べるというのとても重要です。食べ物あまり噛まないで飲み込む習慣がついてしまうと、顎の発達がきちんと行われず小さい顎になる恐れがあります。そうなることで自然と永久歯が生えることができずスペースも狭くなり、結果的に歯並びが悪くなってしまうこともあります。「きちんと噛んで飲み込むこと」が当たり前になるよう、お子さんにはやわらかい食べ物ばかりではなく固いものも食べさせるようにしましょう。

全国社会教育研究大会で事例発表

十月二十七・二十八の両日、千葉市で開催された同大会の家庭教育支援分科会の事例発表団体として「町ぐるみん白岡」が選ばれ、野口英夫会長と浅野悦子副会長が活動事例の発表を行いました。参加者から、大変高い評価をいただき、あたためて活動の方向性を確認することができました。

