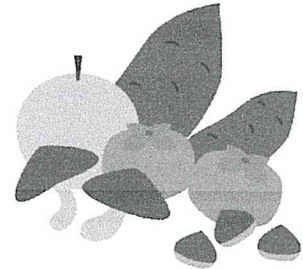


肌寒くなりましたが食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と多くの楽しみがある季節になりました。

親子やお友達といろいろ楽しめるといいですね。

朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすくなる時期なので食事や十分な睡眠を心がけて気をつけていきたいですね。



もくじ

1. 不用品交換会の報告
2. エッセイ



1.不用品交換会の報告

11月1日(木)に防災センターにて不用品交換会を開催いたしました。今回はいつもと違う場所での開催でしたが38名の参加がありました。終始和やかな雰囲気でおこなわれました。お手伝いして下さった方々ありがとうございました。次回は2月の予定です。お楽しみに！



実家

八木美由起

三年前、私の父が他界、実家は空き家となりました。高速使って三時間ほどの距離。明治村、アクアトト岐阜等子ども達の好きな施設に近く、「別荘」的に使えるかな…と思ったのですが劇甘でした。主な家はどんどん傷みます。家の中はもともとぼろかったのですが、大して気にならなかったのですが、庭が悲惨なことに。夏休みも冬休みも春休みも、行くたびに半日以上を草刈や木の剪定に費やさねばなりません。へとへとです。サザンカの生垣にチャドクガが大発生していて、思いっきりかぶれてしまったこともありまして。別荘なんていう優雅な響きとは程遠い現実でした。



また、台風や大雪などのたびに「家は大丈夫かなあ」と不安になります。でもちょっと様子を見に行く、なんて余裕はありません。三人の子どもたちの予定と、義父母の介護で待ったなしの毎日。空き家のために一日費やすことはできません。

でも「実家」。4歳から18歳までを過ごし、父を遠距離介護し、最期を看取った「実家」。帰ったら、なぜかほっとします。あちらこちらに昭和の思い出が散りばめられた不思議な空間は、子ども達の探検場所としても魅力的。大変だけど、まあいいか、そんな気持ちで二年が経ちました。

ちょっと話が飛ぶ感じになるのですが、名張に大好きなカフェがあります。「Be happy ちきゅう食」さんです。「ちきゅう食」さんは不思議な雰囲気超おいしいお店で滝の原にあります。不思議なものがたくさん置いてあるのですが、「日本の神様カード」というカードを見つけました。とんとんとん、と三回ノックしてからシャッフルして、一枚引くと自分の必要としているカードが…、というような話で、遊び半分の気持ちで引いてみると、「道反之大神(ちがえしのおおかみ)」。祀られているのは屑神社(くずじんじゃ)。

…今自分が囚われている「過去からの思い」からそろそろ自由になるべき時がきているようです…

うーん、意味深。屑神社ってどこかなあ、と調べると大宇陀で意外に近くでした。そのときは、ふーん…という感じで終わったのですが、その約一ヶ月後に「ちきゅう食」さんに行き、「日本の神様カード」を引いてみると、また「道反之大神(ちがえしのおおかみ)」。48枚もあるのに同じカード！2304分の1の確立！！びっくりしつつも、屑神社に行ってみなくちゃ、という気持ちになりまして、介護の帰り道、屑神社に行ってみました。道は狭いし、人もいないし、「何してんの？大丈夫？」と自分に突っ込みいれつつ、鳥居をくぐり、拝殿の前に立った瞬間、「家」という単語が頭に響きました。思わず周りを見回しましたが誰もいません。でも分かりました。「実家」を手放すように、ということなんだな、と。その日のうちに家族に話をして、翌日には不動産やさんに連絡して…詳細省きますが、昨年度のうちに実家は私の手から離れていきました。



今でもさみしいなあと思うことがあります。ふと実家の部屋の様子が頭に浮かぶこともあります。でも、手放してよかったと思います。持ち続けて、その空間を縛り続けても、何も生まれませんから。新たに誰かが生活して、新しい活動が始まっていることを、心から祝福しています。

そんなわけで、迷いのある方は「ちきゅう食」さんに行き、おいしい食事をして、「日本の神様カード」を引いてみてください♪(笑) <https://www.chikyushoku.com/>

こんにちは^_^私は年少の男子ともうすぐ1歳になる娘のママです。

のびっこを読まれている育児、家事、お仕事に忙しいママさん！いつもお疲れ様です。私は専業主婦をしているのですが、いつも何かに追われている気持ちになります(´▽´;)笑

それは何故かという、いつも頭の片隅には『したい事』があるのに、まず生活をこなすことが第一にすべき事になり、家族や子供の生活のお手伝いとお相手て一日が終わってしまいます。自分のしたい事はどうしても優先順位が低くなり、結局しないままで終わってしまうことが多いのです。そもそも、しなくてはいけないと思っていることをこなすだけで精一杯なんです！笑
時間に余裕が無いから追われている気持ちになるんですね。

一日が24時間じゃ足りない...と思いながら、少しでもゆったりとした気持ちで過ごす為に、自分時間について考えたいと思います。



どうしたら自分時間を作れるのか。

※子供の生活リズムを整えて早寝早起きさせられれば、子供の寝た後に自分時間が作れる。日中の子供の寝ている間は家事を後回しにしても、しなくてはいけないことをまずする。←これは自分に対して常日頃から思っていることです。

※しなくてはいけないことはメモに残し、出来たら線を引いて消していく。私は壁掛けの書き込み式のカレンダーをキッチンに貼っていて、空いたスペースにしなくてはいけないことを書いています。悩む時間をはぶいて時短。

まとまった時間は取れなくても10分ずつでも、ちょこちょこできることを積み重ねて自分時間を捻出していききたいものです^('ω')^

時間をうまく使えていれば、こんな事を考えることもないのかもしれないけど、結局は自分が満たされる事が大事なのです！

シャンパンタワーに例えると一番上が自分で、次が家族、そして友人など...。二段目に注いでも一段目には注がれません。けれど、一段目に注ぐことで二段目以降にも自然と注がれていきます。自分が満たされていると人にも優しくできますよね。いつも二段目以降にシャンパンを注いでいるお母さん方！意識して一段目の自分に注ぎましょう！そして自分時間を少しでも作って、生活を楽しく♡

長々と取り留めもないことを書きましたが、お読みいただきありがとうございました。

小2の一人っ子の母です。

子供が小さい時から、図書館に行ったりして絵本を読んで聞かせる時間を作るように心がけてきました。今では絵本は卒業してほとんど一人で読書することが多くなってきました。歴史、図鑑、マンガ、サバキパレ……ありとあらゆるジャンルの本を読みます。

本を読む習慣が身について、親としてはとても嬉しいのですが、あまりにも本が大好きすぎて、少し困っています。起きてから寝るまで、1分でも時間があればまずは読書。最近では登校前の小さい時間にトイレの中まで本を持ち込んで、隠れて読書をしていたことが何回もありました。親としてはやることを最初に済ませてから、余った時間で読書してほしいですがなかなかそうはいきません。ランドセルに入りきれない図書室の本を両脇に抱え、読書しながら学校から帰ってくることもわり、危ないからと注意してもなかなかやめられません。

でも嬉しそうに本の内容を話してくれたり、新聞に載っている内容やテレビで見たことを「この本に書いてあるよ!」と本を持ってきて説明してくれる姿を見ると私もとても嬉しくなります。これからいろいろなことに興味を持って、たくさん本を読んで欲しいと思っています。

我が子の読書好きのことで驚いたことがひとつありました。いつも真剣に集中して読書をしています。でも大人向けの本のためふりがながない本を手にはっていて「読めるの?」と質問したら「読んでない」の返事……これから勉強して、読める漢字もどんどん増やして、読書好きになって欲しいと思います。