

Happy Mama's Communication Magazine

Happy Mama Club

ハッピーママくらぶ

1

1月13日(土)・14日(日)

『障がいのある人と働く意味を考える集い』

～ ぷかぷか上映会とトークセッション～

米油で揚げたサクサクの食感

かりんとう一筋・天龍堂製菓の進化するかりんとう！

地域づくりネットワーク福岡県協議会加盟団体

後援：久留米大学経済社会研究所 筑後川ブランド委員会

発行：ハッピーママくらぶ Tel：080-4289-0706 Mail：info.happymamaclub@gmail.com

福岡市・市民福祉プラザ『障がいのある人と働く意味を考える集い』

障がいがあってもなくても、思いっきり誇りを持って働く、そんな人や職場を増やしたい。
「障がいのある人たちとやっぱり一緒に生きていった方がいいね」ってみんなが素直に思えるような、
前向きな、明るい、集まりにしたいと思っています。

<1日目>

2019年1月13日(日) 18:30～20:00

バリアフリーコンサート「あなたと私のハーモニー」

会場：福岡市市民福祉プラザ（ふくふくホール）

<2日目>

2019年1月14日(月)

第1部 演劇ワークショップ（事前予約）10:30～12:30（開場：10:00）

第2部 ぶかぶか上映会とトークセッション 14:00～17:00

●『Secret of Pukapuka』 ●『ぶかぶかさんのいる町』 ●トークセッション

会場：福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ 601 研修室）

参加費：1日券 2,000円・両日券 3,000円（小学生以下無料）

障がいのある方、付き添いの方、65歳以上の方 500円

*両日とも定員になり次第閉め切ります。

開催場所：福岡市市民福祉プラザ

福岡県福岡市 中央区荒戸3丁目3-39 Tel.092-731-2929

ぶかぶか
上映会

●トークセッション／講師プロフィール

高橋あきら 「NPO 法人ぶかぶか」理事長

1949年生まれ。県立特別支援学校教諭を定年退職後、就労支援事業所「ぶかぶか」設立。地域住民との演劇ワークショップなど事業の枠を越えた活動を行っている。

<http://pukapuka-pan.xsrv.jp/>



お申し込み・お問い合わせ

Tel. 080-5255-8643(田中)

togatherland@gmail.com

主催：一般社団法人 Togetherland 福岡市中央区天神 1-7-11 イムズ 6F つみきや内

福岡市・福岡大学 第43回 九州自閉症研究協議会 福岡大会

『多様化する自閉症の課題』

診断を受けた子が成年になり、老年期にも入ってきた今だからこそ聞ける
貴重なお話。ライフステージに応じた課題や支援を丁寧に見直しながら、
途切れることのない支援 をすることが本人や周囲にとってとても重要な
ことだと思います。

詳細につきましては、追って次号にてお知らせいたします。

日 時：2019年2月23日(土)・24日(日)

会 場：福岡大学 A 棟

参加費：3,000円(一般) / 2000円(学生)

① 記念講演：川崎葉子先生（むさしの小児発達クリニック）

*豊富な臨床データをもとにお話をさせて頂きます。

② シンポジウム

「それぞれのライフステージからの提言

～学齢期、青年期、老年期～(仮)」

*長年自閉症に関わってきた先生方や支援者の皆様に、それぞれの

立場からお話をさせていただきます。

久留米市・久留米大学『大人の発達障がい入門』第3弾！ ～シリーズ最終回～

これまでの講座のおさらい《発達障がいはもう古い！》

現在、医師の世界では「発達障がい」は、「精神発達症群」に名前が変更されているのですが、このことをまだ精神科の医師でも知らない方がいます。
大きく発達障がいと分類される中に、「自閉症」「アスペルガー症候群」「ADHD(注意欠陥多動性障がい)」があり、分類の中には「知的障がい」も「LD(学習障がい)」も含まれます。現実には、それぞれの障がいの特徴がひとりの方にくわしく一緒に現われることが多くクリアに分かれるということではありません。

英語の「disorder」=「障がい」と訳されるので、障がい、障がい者と呼ばれることに当事者も周囲の人もショックが大きいのですが、これは障がいではなく「発達の凹凸なんだ！」ということなんです。いままで、なんとなく生きづらかったけれどそうか、脳機能の凹凸に課題があるということなんだ。そういう風に理解してもらえればいいと思います。

世の中に完璧な人なんてほとんどいません。定型発達と発達障がいとは、くっきり分かれているのではなくとても曖昧なんです。最近、よく聞かれる「自閉症スペクトラム」のスペクトラムは「虹」を意味します。虹の七色の境界線はジワッとしていて明確に色分けができないから。誰にでも得意、不得意があるという考え方が、専門職、専門家の間でも広まってきたんです。そんなに綺麗に分かれるものではないということです。

(講演内容の一部を要約しています)

内野俊郎先生の続きのお話、
ぜひ聞きにいらしてください

日 時：2019年3月3日(日) 10:00～12:00

場 所：久留米大学御井キャンパス 51A

〒839-0851 福岡県久留米市 御井町 1635

講 師：内野俊郎准教授

(久留米大学医学部・神経精神医学講座)

お問い合わせ・お申し込み

Tel:0942-27-7392(就労継続支援B型 Be-it)

shurou.be.fit@gmail.com

info.happymamaclub@gmail.com

主催：有限会社 Taka.Co / ハッピーママくらぶ

4月と5月に
久留米大学で講演会を
予定しています。
内容は決まり次第随時
お知らせいたします。
どうぞお楽しみに！

① 柳家花緑氏講演会

1987年2月、祖父で5第目柳家小さんに入門。1994年に若干22歳で(戦後最年少)で真打に昇進して話題となった。2004年～2006年、NHKのアラビア語会話に生徒として出演し、「アラビア語小喃」を披露。2017年、「花緑の幸せ入門」を出版して、発達障害がいであることを告白。「発達障害がいのおかげで落語家としての今がある。障害がいに感謝している」と語る花緑さんは今、発達障害がいについての講演会を全国各地で行なっています。

日 時：2019年4月21日(日) 14:00～16:00
場 所：久留米大学医学部旭町キャンパス筑水会館
参加費：1,500円

② 成澤俊輔氏講演会『大丈夫、働けます』

3歳の時に先天的難病の網膜色素変成症と診断され、20代前半でほぼ視力を失う中で、大学在学中から経営コンサルティング会社で働きはじめ、2009年に独立。自ら「世界で一番明るい視覚障害がい者」と表現する成澤さんの仕事は、働き辛いと感じる人たちの仕事を作ること。日本で唯一の障害がい者雇用分野の当事者・専門家・経営者として、現在100社以上に障害がい者の働く場所をつくり、障害がい者雇用に関するコンサルティングや講演などを行っています。

日 時：2019年5月下旬予定
場 所：久留米大学御井キャンパス
参加費：1,500円

2018年11月11日(土) 終了しました！ありがとうございました

仲邑賢龍教授・講演会『ロボットやAI時代の子どもの育て方』

東京大学先端研「異才発掘プロジェクト POCKET」

2014年に始まった東京大学先端科学技術研究センターと、日本財団の共同プロジェクトを主宰する仲邑賢龍教授の講演会が、久留米大学で開催されました。『支援者は面白い子どもたちを社会と繋ぐプロデューサーであるべきで、その為の資質を持つべきだ！』、「僕を突き動かすのは怒りなんだ。このおかしい社会に対する怒りなんだ！」、ユーモアと迫力に溢れた数々の言葉に、参加者の多くが心を揺さぶられました。中邑先生、どうもありがとうございました。

「異才発掘プロジェクト POCKET」は毎年、学校に馴染めない子どもを数十名選抜してユニークな教育を実施。不登校の「特権」を活かした学びの場を作っています。
不登校の特権って何のこと？ 子どもたちを社会と繋ぐプロデューサーの資質って？...
たくさんの課題を突きつけられた講演会。変わるべきは子どもではなく、大人です!!!

「異才発掘プロジェクト POCKET」 <http://rocket.tokyo>
仲邑賢龍（なかむらけんりゅう） <http://at2ed.jp/>



なかむら けんりゅう

中邑 賢龍

東京大学先端科学技術研究センター
人間支援工学分野教授

1956年、山口県生まれ。異才発掘プロジェクトROCKETなどICTを活用した社会問題解決型実践研究を推進。共編著に『タブレットPC・スマホ時代の子どもの教育』（明治図書）など。

2018年11月25日(日) 終了しました！ありがとうございました

学習支援『できなくて困っている子どもたちへ』 天神イムズ8階 ABSSにて

現役の小学校教諭である黒川先生に、実際に教室で試みていること、独自の工夫による学習支援やクラスの雰囲気づくりなどをお話いただきました。「漢字や英単語や九九を覚えられない」「本を読むのが苦手」、そんな苦手を好きに変える！眼からウロコのお話の数々と、安部先生による学習向上に適したブレインジム・エクササイズ、ゲームを全員で体験。遠方からのたくさんの方にご参加いただきました。

主催：発達支援ほほえみ 協力：アイビジョンケ

《講師プロフィール》

- 黒川孝明（熊本市立託麻南小学校教諭／教職30年目）
熊本市算数研究会・副事務局長。熊本市の優秀教員として表彰歴があり、他校でも「授業の仕方」等の話をしている。共著の執筆中である。
- 安部知世（発達支援ほほえみ代表）
医療保育専門士／ブレインジム・BBAインストラクター

おもちゃの出張イベント

つみきやさんは、幼稚園や保育園に出向いておもちゃのイベントを行っています。もしも、来て欲しいな!と思われたらお気軽にご相談してみてください。きっと子どもたち以上に大人が夢になると思いますよ。先日、天神イムズ店の上の階で行った講座で使ったおもちゃ、「6階のつみきやさんにありますよ」と話したら、終了後にドーツとお客さまが押し寄せたとか。つみきやさん、本当に素敵なおもちゃがたくさんあります。

※前号で紹介した記事の中に間違いがありました。
つみきやさんのオリジナル玩具・COROROを誤ってKOROROと記載してしまいました。
お詫びして訂正いたします。



つみきや



福岡県
春日市

新・体験講座『子どもの眼と脳を整える』～発達の凹凸は軽減されて成長します～

脳内視力を鍛える「ビジョントレーニング」には、本や黒板の文字を読めて書けるようになるための訓練があります。脳のバランスを調整するブレインジムには、「フォーカス・空間認識」を育てるエクササイズがあります。どちらも願うことは、脳の発達の凹凸を整えて成長させるということ。「眼と脳は一体である」ということを、アイビジョンケアの検眼士・梅壽久子がブレインジムの安部知世先生をお招きして、そのアプローチ法の意味と効果をお話します。そして皆様に体験していただきます。親子、ご両親、ご家族揃ってご参加ください。発達支援者の方々にもぜひご参加いただきたい講座です。

日 時：1月26日(土) / 2月16日(土) 10:30～ 12:30

場 所：アイビジョンケア(視力屋「めがね物語」別館 2階)

福岡県春日市紅葉ヶ丘東3丁目93

参加費：¥2,500 (小さなお子さまには託児スペースを用意しております)

お問い合わせ・お申し込み

アイビジョンケア

Tel.: 092-558-8858 (月曜定休)

info@eyevisioncare.jp

《ブレインジムとは?》ブレインジムは、脳神経を活性化させて、脳機能を高める脳への新しいアプローチ法で、アメリカのポール・デニソン教育博士により研究開発されました。現在、世界40言語に翻訳され、世界80ヶ国で成果を上げている脳のバランスを整えるエクササイズです。

《講師プロフィール》 安部知世(発達支援ほほえみ代表)

医療保育専門士/ブレインジム・BBAインストラクター

これまでに発達障がい(ADHD、自閉症、アスペルガー症候群など)や、学習障がい、不登校、不安症など約3,000人を超える子どもと発達支援に関わる。アイビジョンケアにて、ブレインジムとBBAのインストラクター養成講座、ブレイン塾などを行っている。



《アイビジョンケアの定期講座》

詳細はHPでご確認ください!

<http://www.eyevisioncare.jp>

◆シニア講座「足と姿勢の相談室」歩いて脳を活性化!

インストラクター/柄本亜紀子

開 催：随時

参加費：各 ¥2,500

①「20歳若返る足のメンテナンス」 10:30～12:00

②ストレッチポールで「全身のメンテナンス」 12:30～14:00

*シニアに人気の実践的講座です。

体感を整えることで身体のお悩みは改善されます。

お子さまを対象とした足育講座もいたしますので、グループでお申し込みください。



◆こまちゃん体験講座「ニコニコ子育てしちゃいましょう!」

講 師：こころ塾ギャロップ代表/中村孝史

開 催：1月19日(土) 13:00～14:30

参加費：¥2,000(ひとり)/¥3,500(ペア)

※ご両親揃って体験していただきたい講座です。



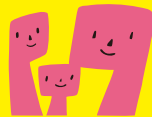
◆お子さん、ご自身、ご家族についてのお悩み相談(個別)

家族療法カウンセラー/松澤里香

1時間 ¥5,000(個人カウンセリング)

ご希望日を調整いたします。

お問い合わせください。



「茶話会」y's tea party

ひとりで背負い込まないで

お子さまの発達についてのご不安やご自身やご家族のことでの悩みなど、思い切ってお話してみませんか?

月1回、平日のランチタイムに開催。飲み物とランチはご持参ください。前日予約でお弁当のお取り寄せも可能です。

お問い合わせ

sawakai@eyevisioncare.jp

岩坪裕子 tel: 092-558-8858 (火～金)

《連載》第3回

『いいかげんな子育てのすすめ』～心と身体と思考のバランス～

「心」とは、意欲、エネルギー 「身体」とは、体、感覚、情報を受け取るツール 「思考」とは、脳、技、知恵と、言い換えることが出来ると思います。

子育てをしていると、頭が回らなくて普段ならしないミスをしてしまったり、身体の疲れからイライラしたり、やる気が起きなかったりするものです。

1つが崩れると連鎖して崩れてしまうのです。心と身体と思考、この3つが揃って初めてがんばれるのです。疲れているな...と感じたら、休む。イライラしているな...と気付いたらリフレッシュする。

そうやって、ママが自己管理し、自分に甘くて、優しくすることが、子どもたちにとっても良い結果になると思います。

松澤里香(家庭療法カウンセラー/チャイルドカウンセラー)

脳は必ず成長すると考えています。お子さんの成長や発達、支援のご相談などアドバイスさせていただきます。もし今、困っていることや悩んでいることがあるのなら思い切ってお話ください。その一歩で何かが変わるかもしれません!!!

僕が“ニコニコ子育て”できるようになるまで①

私には、低体重未熟児で生まれ、その後障がいがあることが分かった2人の息子がいます。長男は主に学習障がい(LD)、次男は主に自閉症です。長男が小学校に入学してから、色んな悩みや問題が出てきました。特に3年・4年生になるころには「なんで?? どうして??」が増え、それを機に発達障がいについて学ぼうと思い始めました。初めはLDやADHD、アスペルガーなど、ちょっと聞いた事あるけど何が何やら分からない、我が子の特性も分からない、そんなところからのスタートです。セミナーや勉強会、講座などに参加をし、そこで同じように悩んでいる方がいるんだという安心も生まれました。今でも「なんで? どうして?」とは思いますが、学ぶ前と今では意味が違ってきます。学ぶ前の「なんで? どうして?」は『親目線』、学んでからの「なんで? どうして?」は『子ども目線』です。子どもの気持ちになって世の中を見ると、どんなお困り感があるのかが分かってきます。皆さんも、お子さんの心に寄り添って、これからの子育てを楽しんでみませんか?



こころ塾 ギャロップ代表
中村孝史



～古くは平安時代から愛されるかりんとう～ 進化を続けるかりんとうの世界！

〈ご当地かりんとう〉

天龍堂製菓は、創業からはや100年あまり、現在のかりんとうの形を作りあげた先代から46年という老舗メーカー。
そのどこか懐かしくて新しいかりんとうは、全国各地から地元素材を使った「ご当地かりんとう」の依頼を受け、さらなる新しい味を生み出しています。この知る人ぞ知るかりんとうは、たとえば北海道のお土産として海鮮かりんとうとなっていたり、自治体が展開しているアンテナショップや道の駅で販売されていて、東京で人気になっているものもあるのだそうです。



〈九州かりんとう〉は、九州・沖縄素材に特化した新しいかりんとう。現在、福岡県産の黒豆（クロダマル）で作った黒豆かりんとうは、太宰府の九州国立博物館内のミュージアムショップ、天神と博多にあるディーン&デルーカなどで販売されています。

他には、長崎（あご出汁）、大分（柚子胡椒）、鹿児島（安納芋）、宮崎（日向夏）などがあり、夏場の季節限定で沖縄の塩を使った（塩玄米かりんとう）も美味。かりんとうの世界ってどこまでも広がるのですね。それも、先代が作り上げたレシピの基本があるからと語るのには、さまざまな味を作り出している上野耀子さん。お母様と姉弟で先代の意思を継ぎ、九州で唯一、かりんとうだけを作り続けています。



だし（あご）



安納芋



黒豆



日向夏



柚子こしょう



〈脳にやさしいかりんとう〉は、サクサクかりんとうの逆をいく発想の固めのかりんとう。しっかりと噛むことで脳が刺激され、また味は噛むうちにゆっくりとじわりと口の中に広がるというもの。厳選されたシンプルな材料で作られる、新食感のかりんとう、完成が待たれます！

天龍堂製菓

〒816-0921

福岡県大野城市仲畑1丁目38-16

TEL: 092-573 6500

<http://www.tenryudo.jp>

BACH FLOWER REMEDIES FOR WOMEN

女性のためのバッチ・フラワー・レメディー〈花で癒す心と身体〉 最終回

どんな人でもネガティブな感情を持ったまま一人で真正面から向き合うというのは気分の良い感覚ではありませんよね。耐えられない時もあるでしょう。自分の感情とどう向き合いどんな風に使ったらいいのかわからない、心の整理のお手伝いをするのが、バッチ・フラワー・レメディー。バッチ博士が見つけた感情の種類と呼応する37種の花、そして1種の石清水による精妙な響きが、ネガティブな感情をポジティブな感情へ誘います。



「レメディー独り言」

普通の主婦だった、それも現在3人の子育て中の何の変哲もない私が色々な方との出会いや機会に恵まれ、こんな風に道なき道を進めるのは、セラトールが理屈や経験では得られない所からの確信へと導き、それに私が気づいたからだと思います。

セラトール

「確信」《学》Caratostigma willmottiana

「Ready for」クラウドファンディングに挑戦しお陰様で目標達成出来ました。私共のストーリーを掲載しております。

<https://readyfor.jp/projects/vetiver>

報告とご挨拶

この度、講座やスクール運営が可能な「薫風株式会社」を創立致しました。京都市・SILKのご支援をいただき本社は、京都市下京区のリサーチパークのビル内になります。バッチ・フラワー・レメディーの国際教育プログラムレベル1の講師も更新されましたので今後は、福岡と京都で“個々の才能を引き出すお手伝い”をさせていただきます。

また、ベチバー製造・販売「フローラ美工（国産ベチバー SAnoSA）」では、コンサルタントとして商品開発や生育など、ベチバー全体の監修に関わってまいります。ベチバーの良さをより幅広くお伝えし、皆様のより良い健康維持と、ライフスタイルの質の向上のお手伝い。単なる楽な生活への道のりとは異なる、心からの成長と充足感へのお誘いができたらと思っています。

これまで同様、小都市（福岡県）の産前産後サポート「心ゆるり」のサポーター育成のカリキュラムも担当させていただきます。毎回、ご好評いただいている星野村（福岡県）でのさまざまなイベント開催も増える予定です。

これまで通り「バッチ・フラワー・レメディー」、「国産ベチバー SAnoSA」に加えて、新会社「薫風株式会社」の片山をよろしく願いいたします。

片山恵理 Eri Katayama

- バッチ財団登録プラクティショナー (BFRP)
- 一般財団法人バッチホリスティック研究会所属 <https://www.bachflower.gr.jp>
- ハーバルセラピスト/ベチバー蒸留師 <http://sanosa-japan.com>

「薫風株式会社」〜ここに響く風が吹く〜

<http://kumpu.jp/>

<https://www.facebook.com/eri.katayama.7737>



連載 第3回

『いっしょに食べよ♪』 “ばく もぐ ごくん”

～食べることに難しさをかかえている子とそのパパ・ママのために～

子供はどんなものが嫌い？ ～本能+凸凹特有の感覚過敏～

好き嫌がなく何でも食べる子がいる一方で、食べられるものが極端に限られた子もいます。この違いはどうして起こってくるのでしょうか？

ひとまず、人間の本能による部分と、感覚過敏による部分を分けて考えてみましょう。本能は、人間が生きていくために長い年月をかけて体に染みついていく感覚です。例えば、「酸っぱいものは腐っている」「苦いものは毒」「緑のものは熟していない」といった身を守るためのもの。そして、「赤いものは熟れている」「甘味と脂はエネルギー源（もっと食べよ）」といったように、体を維持するためのもの。こういった本能があることで、人類の祖先が生き延びてこられたのです。ただ、この本能は「学習」によって変えていくことができます。「緑だけど食べられる」「苦味が美味しい」など、色々な食品を食べる中で味覚と認知力が育ち、食べられるようになっていきます。

発達に凸凹がある子の偏食が起こる理由の一つとして、「未知のものへの恐怖心の強さ」「慣れたものへのこだわり」のため、「新しいものにチャレンジできない」「チェーン店や市販品を好む（味がいつも同じ）」ということが考えられます。もう一つの理由が「感覚過敏による不快感のため食べられない」ということです。例えば、味覚が過敏（特に酸味・苦味が多い）で味を強く感じたり、聴覚過敏で囁くときの音を不快に感じたり。この他、不揃いなものを嫌がる子は、複数の素材が混ざっていたり切り方が均等でないことで食べられないことがあります。

同じ「食べられない」でも、理由はそれぞれ。お子さんをじっくり観察し、「食べられるものの共通項探し」をしてみましょう。

小浦ゆきえ

小児栄養サポーター 代表／
NR・サプリメントアドバイザー



恵みとの出会いから商品が生まれる

『想ふ種』

食から繋がる・・・生産者から料理研究家が繋ぐ、人、もの・・・そして、人から生産に繋がる循環型を目指し、ひとつひとつの商品に『愛』を持って顔が見える。『食べる楽しさ』を提案していきたい。

「いちごきらり」さんのイチゴ

日々、色づいています。。。

今季のいちご狩りは、12月中旬あたりからスタートしていますよ。

来年の5月まで楽しめます。

西洋ミツバチも甲斐甲斐しく飛び回っています。カワイイ!!!



「いちごきらり」さんのイチゴを使ったブレンドジャムは、男性にも人気。

冬から春までの私のイチオシなんです。

寒い日には紅茶と一緒にどうぞ！

いちご農園「いちごきらり」

<http://ichigokirari.com/>



料理研究家・フードアトリエ湖舟代表

渡辺貴子

大学卒業後、社会人を経て単身沖縄で郷土料理を学ぶ。その後、辻調理師専門学校を卒業し、大阪の懐石料理店・吉兆（本吉兆）で働く。福岡に戻り、調理師専門学校で調理担当、カフェ科の担任などに赴く。現在、料理研究家として料理教室「ごはんの種をまく日々」主宰。商品開発などを手がける。

料理教室「ごはんの種をまく日々」

〒830-0027 福岡県久留米市長門石 Tel: 0942-65-5024

Mail: info@gohannotane.com <https://gohannotane.com>

フェイスブック インスタグラム
「ごはんの種をまく日々」で検索





新しいカタチの福祉を一緒に作りませんか？

就労継続支援A型 TANOSHIKA とは？ TANOSHIKA は「障害」で人を見るのではなくあくまで一人の個人として、また、ともに働く仲間としてメンバー（利用者）と接します。

この世に同じ人は一人もいないなら、働き方も多様なはずです。
TANOSHIKA は一人一人が自立し、支えあいながら働く場所です。

農業 お仕事紹介



◆ドリームマッシュ

筑後市にあるしめじの生産加工工場にて、ライン作業（しめじ株の調整）を行なっています。



◆フードアトリエ湖舟

フレッシュなお野菜や果物でドライフルーツやジャム、クッキー作りを行う工房から「フードアトリエ湖舟」からの依頼で、カットや煮込みなどの加工作業を行なっています。

うつ病 vivi のつぶやき「それでも vivi は TANOSHIKA が好き」

最近、vivi は、うちに帰ると発作が起きます。
TANOSHIKA が終わると。一目散にバスで帰ります。
発作が出そうになるからです。

TANOSHIKA から帰ってきて、手当たり次第に薬を飲み、コーヒーを飲みます。

以前までは、夕方、薬を飲んだあと、一眠りできたのに、最近は、それができません。

落ち着かず、目はガラガラして、じっとしてられません。

一日の些細なストレスの重なりが、そうさせてるようです。

また、夜、まあまあ眠れるようになってきたせいもあるでしょう。

こたつの中に、入っても、落ち着かず、結局、うちの中をうろろう。

こういう時に、アキネトンを飲めばいいのですが、夕食後まで飲みません。

だから、仕方なく、明日の準備をしながら、うろろうしてるのです。

そして、やっと、夕食時。

夕食後の薬を飲んで、少し、落ち着きます。

落ち着いて、寝ることもありますが、まだ、薬が足りない時もあります。

そんな時は、早くに、お風呂に入って、睡眠薬と安定剤を飲みます。

安定剤は、アキネトン、リボトリールの他にエビリファイ内用液やリスパダール内用液、ソラナックスを4錠飲みます。

それから、ベッドに入り、やっと、落ち着きます。

「はあ〜」って息を吐きます。

そして、眠りにつきます。

しかし、2時間ぐらいで起きることがほとんどです。

たまに、4時間から6時間眠れる時があります。

夢ばかり見ますが、しっかり、眠れてるようです。

でも、そういう時は、朝方、まだ、外は暗いうちに発作が起きます。

先日も、朝方、発作がでて、大変でした。

その日は、なんとか、もう一眠り、できたけど、うつらうつらして寝た気がしなかったです

休もうかと思ったけど、「仕事に行けば、なんとかなる」と思い行きました。

最近、仕事にいきたくない病に入ってるので、毎回、自分との葛藤です。

そういう時に、思うのは、「仕事に行けばなんとかなる」です。

なんだかんだと、vivi は、TANOSHIKA が好きなんです。

山あり谷ありますが、TANOSHIKA にいくことで安心しています。

気分転換に大好きな買い物をするため。

お給与を少しでも稼ぎたい。

今は、そんなところ。いろいろ、ご心配おかけしてますが、意外と元気にやっています。vivi は、TANOSHIKA が好きです。

支援員・メンバー募集!!

一緒に新しいカタチの福祉を作りませんか？

お問い合わせ

津福（農業）0942-38-2655 担当 今村

諏訪野（PC）0942-80-6216 担当 田代



TANOSHIKA
WEB サイト



AKARI
WEB サイト



ママ以外の方も
受講できます

すぐできる！
ママのイライラがなくなる
家でもできる
脳幹の活性化法

過去のあらゆる
「ストレス連鎖」を
精算する
脳幹の力とは？

家庭の楽学

あなたの
脳幹パワーを
チェック！



誰でもやさしいママ
になれる
心の三大栄養素の
満たし方とは？



脳幹リラクセーション講座

1月開講・受講生募集

小さなお子様をお持ちのママも安心！オンラインで受講可能♪

9割以上の人が知らない
しあわせの方程式とは？

【家庭の楽学／楽ママ脳幹リラクセーション講座】では
最新の科学的なカウンセリング心理学「バランスセラピー学」の中から
子育てやしあわせ家族づくりに必要なぜひ知っておいてほしいお話を
楽しくお伝えしていきます。

「ママが私のママで
良かった」と言われる
脳幹パワーレッスン

- 1 ストレス・疲労について
- 2 心の基礎
- 3 ストレス連鎖をストップさせよう！
- 4 「家族力」を高めよう！

まずはお気軽にご連絡ください♪

受講は通学 or オンラインから選択
オンラインが不安な方も
使い方についてお教えいたします。



全4回／1回2時間 受講費：30,000円（税別）テキスト代込
受講方法／通学またはオンライン（Zoom 使用）

連載〈第2回〉「家庭の楽学」（かていのらくがく）～ママのイライラがなくなる 脳幹の活性化法～

がんばったり、我慢したりは豊かな人生を送るには必要なこと。でも脳幹はどんどん疲労してしまいます。脳幹は意思の力や言葉では元気にすることはできないのです。だから握りしめたこぶしを緩めるように、ご家庭でもできる簡単な〈子どもと一緒にできる楽コミュ脳幹ストレッチ〉を身につけましょう。

- ① お子さまには椅子に深く座り上半身の力を抜いて目をつむってもらいます。
- ② ママは真後ろに立ち、両肩の上に、両手を羽のようにふわっとおきます。
- ③ 肩に置いた手の平に相手の体温を感じるまで、自分の肩の力を抜いて少し待ちます。
- ④ 静かに息を吐きながら5秒かけて両手で真下に優しく、10ぐらいまで沈むように圧をかけていきます。（腕で押さないように）
- ⑤ かけた圧をそのままにして5秒間静止します。
- ⑥ 鼻で息を吸い込んだ後、ふわっと手の圧を真上に開放します。

コツは、自分自身が力を抜いて真下に沈むように行うこと。これを、10回～15回繰り返してくださいね。

〈寝る前1時間はテレビやパソコン、スマートホンなどを見ない！〉

デジタル機器から発せられる光は、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの分泌を抑えてしまいます。本来、メラトニンは夜に脳内で分泌を始め、それにより身体は眠る準備を始めるのですが、その分泌が抑えられることで脳は疲労してしまうのです。脳を休めるために「良質の睡眠」は不可欠なのです。

※ 次回は「ママの子どもで良かった！と言われる「脳幹パワーレッスン」について、お話しします。

ストレスカウンセラー 永瀬千枝

まずはお気軽にお問い合わせください。

一般社団法人 BTU コミュニケーション推進協会 <http://btu-smi.jp/>

福岡県久留米市東町29-4 若菜トレードビル3F TEL 0942-46-3255 rakumama@btucommu.com



11月25日(日)
終了しました！

10月から11月にかけて開催された第3回筑後川ブランド大会は、11月25日に久留米シティプラザ六角堂広場にて「総選挙」を迎えました。過去最多の総計3003票の投票をいただき、新たに下記の4商品が筑後川ブランドに認定されました。

- ◇特製・はねにんにくオイル〈えがちゃん農園（佐賀市）〉
- ◇完熟あまおうジャム〈楽農ファームたけした（大川市）〉
- ◇アップサイクルシートベルトバッグ〈天佑株式会社（筑後市）〉
- ◇久留米緋ガラス行灯〈坂井ガラス工房（大川市）〉

認定された商品の事業者の方々、おめでとうございます！そして、ご参加いただいた多くの方々に、心より御礼申し上げます。詳細は、2月号にて報告させていただきます。

筑後川ブランド委員会・筑後川ブランド学生委員会

ママがハッピーなら子どもたちもだいたいハッピー

福岡初の共生型デイサービス「茶話本舗」を訪ねました

高齢者デイと放課後デイが一緒になった一軒家。まるで親戚の家に立ち寄ったという感じ。お年寄りは歌ったり、カルタをしたり、まるで自宅にいるようにのんびり過ごされていました。放課後になると子どもたちがやって来て、宿題をしたり、夕飯の支度を手伝ったり。お年寄りは孫が帰ってきたように喜んで、子どもたちは、親から注意されると無視することも、おじいちゃん、おばあちゃんに言われるとうなずくこともあるそうです。こんな自然な関係が築ける共生型。まだ、福岡県内ではここだけという試み。こんな“お家”があっちにもこっちにもあったらいいな！

TEL：0942-27-6305



発達障がい、発達のはらみ。～字の読み書きが困難であっても、IQが低いということではありません～

『報告』空き地が放課後ディサービスの子供たちに使われることになりそうです。竹林と柿畑、300坪の空き地の有効活用をと申し出てくださいました長野輝子さんの土地。ギフトの会とハッピーママくらぶにいろいろな提案が寄せられました。子どもたちが土地を耕作したり、作物を育てたり、そんな場所として活用したいというお申し出をいただき検討に入りました。どんな形になって行くか楽しみです。



※草野町
福岡県南部に広がる筑後平野のほぼ中央に位置する久留米市。草野町は久留米市外から東に12～13km、美しく緑豊かな耳納（みのう）山地北麓にあります。久留米から日田に通じる豊後街道（日田循環）沿いにあり、江戸時代から久留米八宿のひとつとして賑わいました。現在も宿場としての面影を色濃く残しています。

ギフトの会へのお誘い

「ギフトの会」とは、神様からの贈り物＝giftのこと。神様が与えてくれた才能を持ち合わせた人のこと。

その神様が与えてくれた才能を発見して活かす、そんな場所を作りたいとの思いから「ギフトの会」は作られました。社会には馴染みにくいけれど、その才能を活かしたいと思っている人、当事者、保護者、支援者、誰でもご参加可能です。

場所は久留米大学御井キャンパス内。月1回、開催しています。
お問い合わせ

「ギフトの会」 重松法子 Tel. 090-8837-8925
「ハッピーママくらぶ」 鳥村孝子 Tel. 080-4289-0706

お知らせ

ハッピーママくらぶの表紙絵を描く、
かじやま奈実さんの季節の折々。
ポストカードで味わってください。

紀伊国屋書店（福岡市・天神イムズ）で販売しています。
<https://www.kinokuniya.co.jp/c/store/Tenjin-lms-Store/>

1枚¥150 4枚セット¥500

※ハッピーママくらぶでもお求めいただけます。
メールでお問い合わせください。
info.happymamaclub@gmail.com



音楽療法ってなんですか？

江口音楽教室・音楽療法室 認定音楽療法士
江口奈々子

前号では「幼児前期の発達」を記載しました。実際の音楽活動を書いてみましょう。

- ① 模倣が盛んになることを利用して、手遊び歌、楽器の叩き方（ばちの持ち方や叩くリズムの模倣など）
- ② 一語文を話すようになることから、「こぶためきねこ」など模唱しやすい曲で発語を促します。
（やさいの歌・おもちゃのチャチャチャ・など）
- ③ 歩けるようになることより、リトミックによる身体活動を行います。

このように目的があり、そのために選曲して音楽活動にて発達の援助をおこないます。



音楽療法とは音楽療法学会の定義には、「音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを用いて、心身の障害の軽減回復・機能の維持改善・生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、音楽を意図的・計画的に使用すること」とあります。むずかしいですね。ただこの文章から、児童・成人・高齢者と幅広い、あらゆる世代に用いられることはなんとなくわかりますね。

詳しくはブログをご覧ください。
<http://ameblo.jp/gon0515/>
HPは <https://beaton7music.com>



子どもたちはキラキラ

私はもともと小児歯科を志していたわけではありませんでした。キラキラした瞳に心奪われて今に至ります。（笑）今では、未来を切り拓ける力を子どもたちには持ってもらいたい！そう切に願っています。そして歯科から力も育ちます。

歯科は子どもたちにとっては小さなチャレンジがたくさんあります。行くこと、ご挨拶、お席に座る、口を開ける…。チャレンジを達成すると皆一様に得意げな顔をするのです。

成長の瞬間に立ち会えた！この喜びは私たちにとっても大きなものです。

私たちと一緒に子どもたちの成長を分かち合いましょう。

お会いできるのを楽しみにしています。

みやのじん歯科クリニック 副院長 本田祐佳 先生



〒839-080 福岡県久留米市宮ノ陣 6 丁目 22-1-1F
Tel. 0942-34-3003
URL: <http://miyanojin-dc.com/>

産直屋「蔵肆」からのメッセージ

「牛乳は牛のあかちゃんの飲み物です」

前回は牛乳は腐りやすいんだよー、というお話でした。そらまあ当然です。牛乳は書いてそのまんま「牛の乳」なんですから。女性も妊娠、出産するとお乳がでます。牛も当然、メスの牛が妊娠、出産すると乳をだすようになります。言い方は悪いんですが、人間はそれを横取りして飲んでいるわけです。生まれた子牛が独り立ちして牧草を食べるまでの間、栄養をおぎなうためのお乳が牛乳なんです。現在では乳牛、といわれる 99%がホルスタイン種。ついでジャージー種、ブラウンスイス種という名前も聞かれたことがあるかもしれません。ホルスタインの体重は600から800kg。体調や個性にもよりますが、一日60キロの生乳を搾る牛もいるんだとか。平均20～30Lとされています。それを支えるのが高カロリーな配合飼料。濃厚飼料ともいわれ、本来草食性である牛に動物性のものを配合した餌を与えます。毎日体重の1割ちかくを生乳として生み出すホルスタイン。体重60kgの女性が毎日2～3リットルも母乳をだしている、と直接おきかえるのは短絡的ですが母牛の過酷さは伝わるかとおもいます。雌牛は生後約1年半で人工授精、二年半で初産を迎え、その後約一年毎日乳を搾ります。その間にも二度目の人工授精、出産前の数か月以外は搾る、というサイクルを4～5回くりかえすと乳の量や質が落ちるので、5～6歳で現役を引退、食用にするため再肥育、という人生をおくります。



産直屋
蔵肆

鶴久 格

先代からオーガニック野菜販売を手掛けている老舗。
無農薬・有機野菜・無添加・自然食品・宅配・料理教室
〒839-0863 福岡県久留米市国分町 296-1
Tel. 0942-21-3130 <http://www.kurashi.jp/>

サポーターになってください

皆様にたくさんの情報をお届けしたいと頑張っています。あなたのサポートで、ハピママ通信はよりハッピーな雑誌になります。



- ① 個人様・一口 5,000 円（1 年間）
- ② 法人様・月額 3,000 円（年間 ¥ 30,000）
- ③ 法人様・月額 5,000 円（年間 ¥ 50,000）

- ① お名前を掲載させていただきます。
- ② ロゴ広告を掲載させていただきます。
- ③ ロゴ広告と取材記事（年間 2 回）を掲載させていただきます。

〈銀行〉

振込口座：筑邦（ちくほう）銀行 十三部（じゅうさんぶ）支店

普通 3026474 ハッピーママくらぶ 代表 鳥村孝子（とりむらたかこ）

※お振込後に（雑誌送付先）をお電話、メールでお知らせください。

〈ゆうちょ〉

① 郵便局からお振込みいただく場合：

口座記号番号 01700-8-147648

口座名称 ハッピーママくらぶ

② 銀行からお振込みいただく場合：

一七九店 (179) 当座 0147649

口座名称 ハッピーママくらぶ

※振込用紙に（雑誌送付先）（電話番号とメールアドレス）
をご記入ください。



サポート頂いた方には毎月、ハッピーママくらぶ通信をお送りいたします。企業様からのご支援につきましては直接お問い合わせをお願いしております。

info.happymamaclub@gmail.com 鳥村孝子 Tel. 080-4289-0706

Special Thanks for supporters

サポーターの皆様のご支援、ご理解に感謝しております。



料理研究家 渡辺貴子
〒830-0027
福岡県久留米市長門石
<https://gohannotane.com/>
Tel. 0942-65-5024



グロー阿津坂
〒831-0004 福岡県大川市大字榎津466
Tel: 0944-87-5525
mail: info@atsusaka.com

GRIT グリットコンサルティング
(グローバル戦略支援: 物流、ICT、プロジェクト)
代表 野口雄志 (米国 PMI 公認 PMP)
グリットコンサルティング合同会社
〒104-0061 東京都中央区銀座 7-13-6 サガミビル 2 F
TEL 03-6869-9793
E-mail: y-noguchi@glitconsulting.com
URL: <http://www.glitconsulting.com>



Miyanojin Dental Clinic
みやのじん歯科クリニック
一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科
〒839-0801 福岡県久留米市宮ノ陣 6 丁目 22-1-1F
Tel. 0942-34-3003
URL: <http://miyanojin-dc.com/>

REV 学習塾REV
久留米校
〒830-0035 福岡県久留米市東和町 パッセージビル 2F
Tel. 0942-80-1787

江口音楽教室・音楽療法室
福岡県久留米市高良内町 4430-1
Tel. 090-7464-4724
HYPERLINK
"<http://beaton7music.com/>" <http://beaton7music.com/>

無農薬・有機野菜・無添加・自然食品・宅配・料理教室
蔵肆
〒839-0863
福岡県久留米市国分町 296-1
Tel. 0942-21-3130
<http://www.kurashi.jp/>

植物療法のイドロラ (ハーブウォーター) 原料の
製品販売・国産ベチバー生産・加工・販売
有限会社フローラ美工
0120-728-105



アイビジョンケア
<http://www.eyevisioncare.jp>
info@eyevisioncare.jp
福岡県春日市紅葉ヶ丘東 3 丁目-93
視力屋「めがね物語」別館 2 階
Tel. 092-558-8858 10:00 ~ 19:00 (月曜定休)

運動療育と個別学習の児童デイサービス
あるくとぷらす
●児童発達支援事業 ●放課後等デイサービス
Tel.: 0943-23-5566 (直) 0943-24-9215
福岡県八女市本町 311 Fax: 0943-23-5098



**サッカー療育の放課後等
デイサービス**
カラス FC は放課後や長期休暇中に発達
に不安や心配のある子どもの生活能力及び
社会性の向上を目的としたサッカー療育を
いたします。
TEL 0942-50-8123

権藤写真館
写真に関するお問い合わせはなんでもご連絡ください！
〒839-0817
久留米市山川町 1503
TEL. 0942-43-7398



人へ、地域へ、そして世界へ。
久留米大学

クラーク記念国際高等学校
久留米キャンパス
ハッピーママくらぶで保護者の方むけに相談会を
行なっています。お子様の事で悩んでらっしゃる事
があればお気軽にご相談ください。何か一つでも
私たちの経験がお役に立てば幸いです。
久留米市天神町 2-56 TEL 0942-35-4943
URL: <http://www.kusemi.ac.jp/clark-kurume/>

中華季菜 上海 MYU
お得意ランチ 800 円あります！
車いすでの入店できます。
詳細はお問い合わせください。
久留米市東合川 3-18-22 ●不定休
TEL 0942-45-7111 ●駐車場 20 台
ご来店時に「ハッピーママを見た！」とお話してください。
デザート(杏仁豆腐他)をサービスさせて頂きます!!

長野照子様 後藤倫子様 林大介様

ギフトの会 久留米 STEC 筑後川ブランド委員会

(順不同)

ハッピーママくらぶ通信 (月刊 10,000 部) は、下記にて無料配布しております。

- 福岡県内教育施設・ご協力店 ● 紀伊国屋書店 (福岡・天神イムズ 4 階) ● ABSS (福岡・天神イムズ 8 階)
- クレヨンハウス (東京・表参道) ● 久留米館 (東京・新橋) ● チルドリンカフェ (東京・日本橋)

編集後記

「明けましておめでとうございます！」今年も福岡県久留米市から、ママたちのハッピーを発信して行きます。繋がりましょう、ハッピーママたち！

発行人：鳥村孝子 編集人：増田洋子 (アイビジョンケア) デザイン・レイアウト：高山ケンタ 表紙絵：かじやま奈実

読み終わった本 ありませんか!?

① つなぐ書店とは ・発達障害(症)に悩む方の雇用を目的とした本のリサイクル事業です。 ・放課後等デイサービス(カラーズFC)を運営している会社の事業です。 ・一般企業としてしっかりとした賃金(最低時給以上)を支払います。 (就労継続支援B型の場合、平均工賃は月額15,295円、時間額199円と低額です)	②  発達障害(症)に理解のない職場だと ↓ 仕事に馴染めず辛い思いをして辞めたり、二次障害(うつ病など)を発症したりすることも……	③ つなぐ書店なら ・発達障害(症)に理解のあるスタッフ ・ネット販売中心なので自分のペースで働ける(短時間勤務も可) ・特性に合わせた仕事内容 ・資格取得サポートあり 
④ 「読み終わった本がたまっちゃっていつまでも部屋が片付かないわね…」 「町の古本屋に持って行った時も二束三文だったし……。」 	⑤  「それならつなぐ書店がいいわよ！私もいらなくなった本を引き取ってもらって部屋がスッキリしちゃった♡」	⑥ 「寄付が雇用を創るから心もスッキリするわよ！」 「私もつなぐ書店に寄付しよう！」 「どうせ不要な本だし、引き取ってもらえて一石二鳥ね♪」 

つなぐ書店では本の寄付を募っております。汚れた本、書き込みがある本、痛みがある本日焼けした本、古〜い本どんなジャンルでも問題ありません。CD、DVDも歓迎です。一般企業で働き辛さを感じている方の雇用を創る為協力宜しくお願い申し上げます。



つなぐ書店プレオープンしてます!!



駐車場完備!!
店頭のほとんどの本が100円★
読書スペースも用意しております☆

- ・読み終わった本
- ・処分したい本、捨てたい本

がございましたら、下記の住所まで
「着払い」
でお送りください!
※事前のご連絡は不要です。
※誠に勝手ながら、着払いでお送り頂く場合、20冊以上(コミック、週刊誌は除く)をお願いしております。



寄付して頂ける本がありましたら**引き取り**にもお伺いします!

お問い合わせ電話番号: **050-1517-2823**

担当 佐藤

郵送先 (〒839-0815 福岡県久留米市山川沓形町 1-30 つなぐ書店 行)

「ハッピーママくらぶ」はつなぐ書店を応援しています!