

Happy Mama's Communication Magazine

Happy Mama Club

ハッピーママくらぶ

2019

2

柳川雛祭り“さげもん”がつなぐ幸せ!

2月23日(土)・24日(日)

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～



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・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。

日 時：2019年2月23日(土) 12:30～16:20

24日(日) 9:30～12:30

会 場：福岡大学 A 棟

〒811-0180 福岡市城南区七隈 8-19-1

参加費：3,000 円(一般) / 2000 円(学生)

お申し込み：Fax. 0940-42-1236 申込締切：2月8日(金)

お問い合わせ：玄洋会 Tel: 0940-42-1235 / 担当：山根

① 特別講演

川崎葉子先生(むさしの小児発達クリニック院長)をお迎えして、豊富な臨床データをもとにお話をさせていただきます。

② シンポジウム

「それぞれのライフステージにおけるテーマ」について

③ 教育講演：5分科会〈それぞれの立場からの提言〉

「学校」「施設」「保護者」「当事者」「医療」、長年自閉症に関わってきた方々に、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～

大人の発達障がい入門 ～総集編～

これまで同タイトルで2回の講演会を開催しましたが、これがシリーズ最後となります。

★『職場でなかなかうまくいかない…。』

★『まわりの人とのコミュニケーションがうまく取れずに悩んでいる。』

学ぶこと、働くことなど、生活していく上で様々な困難さを感じる方が多くいらっしゃいます。

発達障がいの二次障がいをできるだけ防ぐために、早期からの関わりや環境の調整が有用であることがだんだんとわかってきています。

2019年

3月3日

★時 間★ 受付開始：9:30 講演：10:00～11:30

★参加費★ 1,500 円 「大人の発達障害入門 part 1」の冊子付

★場 所★ 久留米大学御井キャンパス 51A 教室
(福岡県久留米市御井町 1635)

★申込締切★ 2月27日(水)

★主 催★ 有限会社 Taka.Co ハッピーママくらぶ

★問い合わせ★ ☎0942-27-7392 (就労継続支援 B 型 Be-it)

✉ shurou.be.it@gmail.com



久留米大学医学部 神経精神医学講座

准教授 **内野 俊郎**

1992年 佐賀医科大学(現・佐賀大学医学部) 出身
学位：博士(医学)

日本神経学会 専門医、指導医、精神保健指定医

【役員関連】

日本ケア学会 評議員・理事

日本精神障がい者リハビリテーション学会 EBP

(Evidence Based Practice) 推進委員会委員

日本心理教育・家族教室ネットワーク運営委員



後援 / 久留米市

久留米市教育委員会

久留米医師会

西日本新聞

福岡県

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。
どうぞ楽しみに！

①「柳家花緑」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。障がい感謝している」と語る花緑さんは今、発達障害がいについての講演を全国各地で行っています。

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：2,000円 ※1月号で誤って1,500円と掲載しました。お詫びして訂正いたします。

②「成澤俊輔」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性症と診断され、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がい者」と表現する成澤さんの仕事は、働き辛く感じる人たちの仕事を作ること。日本で唯一の障がい者雇用分野の当事者・専門家・経営者として、現在100社以上に障がい者の働く場所をつくり、障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12月8日(土) 終了しました！ありがとうございました

日野公三・講演会『発達障がい者への支援と伴走、その大きな可能性』



生徒たちには、一貫して「マイナスの言葉を使わない」。マイナスの言葉を使わない配慮を心掛けるだけで「子どもの将来の姿は変わる」。その言葉かけの方法を詳しくお話していただきました。また、久留米大学地域連携センターの後援をいただき、福祉系に加えて経済学部の学生参加も多くあり、「ソーシャルビジネス＝社会の困り事を仕事にする」という学びの機会ともなりました。若い目線で「社会の困り事」を見つけ、「ソーシャルビジネス」に巡り合って欲しい、あるいは日野先生のように起業して欲しいと思いました。

またこのような機会をたくさん持ちたいと思います。日野先生、どうもありがとうございました。

日野公三

高校段階では例のない特別支援教育と才能開発センターとして注目を集めるSNECを、全国主要都市に開設している。著作多数。近著に『発達障害の子どもたちの進路と多様な可能性』がある。
<https://www.at-mhk.com/>



好きなことを得意なことに

調理実習、菜園作り、卓球大会、ボードゲーム、昆虫飼育、美術や体育を楽しみながら、好きなことを見つける、得意なことを増やしていく。勉強だけでなく様々な活動の中で経験を重ねることが自己肯定感に繋がります。

一般入試
願書受付中

- 転編入生を随時受け付けております。
- 学校説明会と個別相談会にお越しください。
- eラーニング(ネットによる授業)体験も可能です。

お子さまの発達に課題があり高校進学でお悩みの方、ご相談ください。

学びにくいのはお子さまのせいではありません。学びやすい環境を選択できていないからなのです。STEC久留米は、お子さまひとりひとりのニーズにあった学習方法を組み立て、生徒ひとりに対して、教員・支援員・相談員の3名が伴走体制で高校卒業までをサポートします。

『STEC久留米』は、明達館高等学校のサポート校・SNEC(スペシャルニーズ・エジュケーションセンター)と自立訓練を組み合わせた新しい形として、ここ久留米に開校されました。独自のきめ細かい通学・通所による対面指導、対面補習を行い、生徒と保護者をサポートします。



内閣府指定特定高等専門学校(全国広域連携型)
明達館高等学校
Meihokan High School
<http://www.at-mhk.jp>

明達館高等学校は、福岡県田川郡川崎町に本校をおき、全国主要都市でサポート校・SNEC、STECを展開しています。



学校説明会 & 個別相談会

日時：2月16日(土) / 3月16日(土)

午前10:00～午後12:00

〒830-0016 福岡県久留米市通東町5-16 富士ビル5F

随時お申し込み、お問い合わせ、受付中です！



お問い合わせ：

Tel.: 0942-27-7414 Fax.: 0942-27-7393(担当：岩下)

※事前にお電話・Faxにてお申し込みください。

福岡県
春日市

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です。「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：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>

◆ 足育ってな～に? 「体感と脳内視力を整える」

講 師：柄本亜紀子/梅壽久子

開 催：随時

参加費：各 ¥2,500

※体感トレーニングとビジョントレーニングの体験を交えながら身体と脳内視力の活性化についてお話しします。



◆ こまちゃん体験講座「ニコニコ子育てしちゃいませよ!」

講 師：こころ塾ギャロップ代表/中村孝史

開 催：随時

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。



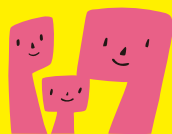
◆ お子さん、ご自身、ご家族についてのお悩み相談(個別)

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4回

『いいかげんな子育てのすすめ』～長い目でみる～

子育てをしているとついつい口を出したくなるもの。けれど、それは親である私たちが選択し経験してきたからこそ知っているだけなのです。選択肢を持ち、行動するには、どんな選択肢があるのかをまずは知らなければいけません。

そして「知識」と「経験」の両方を併せ持ち初めていき「知恵」となるのです。けれど子どもたちはどちらもまだまだ足りていません。

長い時間の中で少しずつ成長して行くのです。

それまで親の出来ることといえば、沢山の経験をさせてあげられる環境を整えてあげることですね。

子どもたちをゆっくりじっくり見守って行きましょう!

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②

『私を救ってくれた「発達支援コーチ」との出会い』

私が最初に受けたのは「発達支援コーチ」という講座でした。自分の身を守るための「恐怖麻痺反射」、攻撃や逃げるための「モロー反射」など、様々な原始反射が子どもがお腹にいる時から起こっています。それが残ったままだと体の動きに影響を及ぼします。お子さんは、鉛筆やクレヨンがボキボキ折ったり、筆圧が強かったりということはありませんか? 力加減ができなくていいですか? その原始反射を統合し、体の動きを整えてあげようというのが「発達支援コーチ」です。私は、この「発達支援コーチ」に出会って、すぐに子どもに対する態度が変わりました。子どものできないことを受け止められるようになった→怒ることが減った→お互いストレスが減った・・・という具合です。

子どもに寄り添うことができるようになったのです。

こころ塾ギャロップでは、ここで学んだことをわかりやすくお話しています。



こころ塾 ギャロップ代表
中村孝史



つなぐ幸せ “さげもん”

柳川のお雛祭りといえば、さげもん。さげもんといえば柳川。
昔から水郷柳川では、女の子が誕生するとその健やかな成長
を願い、手作りの「さげもん」が贈られてきました



「ラヴィレコヤナギ」の店内は、こだわり雑貨小物から洋服など素敵な
もので溢れていました。でも代表の小柳浩子さんはずっと、ただのモノ
売りではない、幸せを届けられるようなモノを自ら作りたいと願って来
たといいます。その長年の想いが、オリジナル商品「さげもん茶」と
「さげもん飴」になりました。昔から手作りされてきたという伝統のと
おり、飾りの一部はきちんと手作りされています。この手作りの作業を、
就労支援に広げられないかという試みも進行中。またご老人たちの間でも、
懐かしくて新しいこの「さげもん」は、孫にプレゼントしたいと喜
ばれているとのこと。



女の子の幸せを願って贈り続けられて来た幸せな歴史が今、プレゼントやお土産品に姿を変えて手から手へ渡って
いく。まさに「幸せを贈る」逸品です。この「さげもん」はまだ誕生したばかり。現在、柳川市アンテナショップ
「おいでメッセ柳川」、佐賀空港内、ラヴィレコヤナギのネットショップで販売されています。

◆ 2019年度柳川ブランド認定品に！

柳川ブランド推進協議会9回目の認定式において、『さげもん茶』が認定されました。柳川市から九州の物産品としてお墨付き
をいただき、市を代表する名産品として、東京浅草の商業施設「まるごとにつぽん」を始めとして、全国各地にPRされます。

◆ 福岡商業デザインアワードに入選しました！

福岡県と福岡県商業デザイン協議会が主催するデザインアワードは今年で20回目。

1枚の紙で球体のさげもんを表現、中身の手軽な抹茶入りティーバッグと、福岡県産「あまおう」味の飴、と故郷の香りいっぱい。
オリジナルキャラクターの「さげもん姉妹」も好評価のポイントに！

ラヴィレコヤナギ

福岡県柳川市大和町栄 799-1

TEL : 0944-76-4415 / FAX : 0944-76-5280

<http://www.lavillekoyanagi.com/>

Togatherland のトコトラジオ

毎月第2木曜 12時 多様性を活かすラジオ
((Togatherland のトコトラジオ))



ワクワクスイッチオン！

トコトラジオが
心のメッセンジャーになります

引きこもってばかりいてなかなか外に出ていけない、
発達障がいについてなど、あなたの思いをお伝えください。
メールをお待ちしています

TGL.tokotoko@gmail.com

メインパーソナリティー：田中美佳

サブパーソナリティー：後藤郁子

レギュラー：原田圭悟

サポートスタッフ：後藤兼

*テーマソング：「心を澄まして」



連載 第4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～

栄養足りてるの？気を付けたい栄養不足のサイン

子供が食べてくれない日が続くと、さすがに「栄養足りているの？」と心配になりますよね。「栄養が足りている」という状態にもいくつかのレベルがあります。最低ラインは「欠乏症が起らない」というレベル。これは病院で医師が治療の対象になるかどうかの判断基準です。「体重が減ってしまう」「成長曲線の標準範囲の下限を下回ってしまう」などのサインが見られたら、病院で相談しましょう。次に、「短期的（数か月）には支障がない」というレベル。成長はできているものの、口内炎や貧血、肌荒れ・疲れやすいなどサインが見られたら、要注意。既に不足が起ってしまっているの、食事の工夫+サプリメントなどで栄養を加えることを検討してもよいでしょう。続いて「長期的（1年程度）には支障がない」というレベル。目に見える症状はないけれど、栄養が足りているか親が不安になるくらい食べないというパターン。

最後に「長期的（将来）により健康でいられる」というレベルです。病気を寄せ付けけないような健康な体、平均より背が高い・体力があるなど、他の子より良い状態でいられます。親としては、子供のためを思い、自然と一番高いレベルを目指してしまいますよね。それで、「しっかり食べさせなければ！」とがんばったり、「こんなに食べなくて大丈夫？」と不安になったり。

1食や1日の食事の中でバランスよく栄養を摂ることは、大人でも難しいこと。なので、お子さんの場合、3日～1週間単位くらいのゆったりペースでバランスがとれたら十分なのです。「今週は野菜を食べなかった。でも、週末フルーツが食べられたから OK」というくらいのステップから始めてみましょう。ただ、例に挙げたような栄養不足のサインが見られた時は、早めに病院や栄養士さんに相談を。

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。

寒い日は暖かい料理でほっこりと!!!



たとえば、市販のルーを使わないと作れない、...と思っていたものを一から作ってみる。定番料理にちょっと手を加える。伝統料理を難しいと思わないで皆で作って食べる。そんな幸せ時間を一緒に！



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



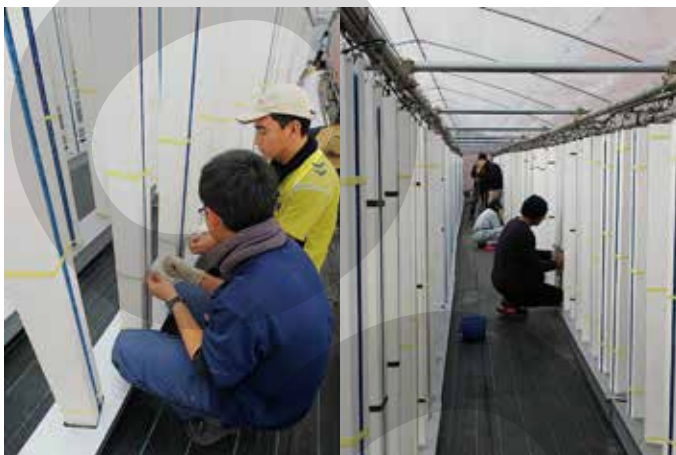


新しいカタチの福祉を一緒に作りませんか？

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



◀グリーンラボ善導寺ファーム

ガイアの夜明けでも紹介された国産スイートパジルを生産しているグリーンラボ善導寺ファームのハウス管理作業を行っています。温度・湿度や栄養の管理からハウスのメンテナンスまで一手に担っています。



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。

こんにちは。TANOSHIKA が運営する情報サイト『AKARI- 暗闇を照らすメディア』のライター、TAMAO と申します。日々、自分自身を含めたたくさんの方々の障がいや悩みに向き合い、理解と勉強を積み重ねながら記事を書いています。

1. TANOSHIKA に来る前の僕

僕はパニック障害とうつ病を患っています。一時は境界性パーソナリティ障害をも併発していたようです。そんな僕はとうぜん社会にまったく適応できず、約9年間、いわば人生の冬眠状態でした。何度か社会復帰に挑戦しましたが、人の言葉を勝手に深読みしては「僕を責めている」と恐くなりパニック発作を起こして、そして「僕は何もできない人間なんだ」と絶望し、ことごとく復帰に失敗してきました。

2018年2月にまたしても復帰に失敗した僕はそのまま再び引きこもりになり、ときどきパソコンでハローワークの求人情報を覗いては、「こんな仕事、無理だよ・・・これも無理だよ・・・自信がない」と相変わらず冬眠生活を続けていました。

2. TANOSHIKA で働こうと思ったのは

それから7ヶ月ほど経ったある日、パソコンでハローワークの求人情報を何となく開いてみると、『就労継続支援A型事業所 TANOSHIKA 業務内容：PC作業、ホームページの更新など』の文字が目飛び込んできました。「こ、これは！これならできるかも！僕、趣味でブログとか童話とか書いてるし、文章ならそれなりのもを書く自信があるし！」就労継続支援A型事業所で働いた経験はありませんでしたが、一般就労でことごとく失敗してきたのだから、ここはひとつ最初から僕の事情を理解してくれる職場で、訓練の意味で働いてみるのがいいかもしれないと考えました。

3. TANOSHIKA で働きはじめて

希望通りライターとして採用してもらい、『AKARI』の記事を書くようになったのですが・・・自分の気持ちや体験などを自由に書くことはもとより得意なのですが、「情報サイトならではの、世の中のたくさんの方々に向けた、有益な、説得力がある、間違いのない情報としての文章」を書くことは、僕は素人なのだと気づかされました。まったく方向性がちがうのです。……さあ、どうしましょう。これまでの人生でそうだったように、「やっぱり無理だ。僕は何もできない人間なんだ」と絶望することにしましょうか。

4. 頑張ることが苦にならない

不思議です。頑張れるんです。夢中になって頑張れるんです。いったいどういふわけでしょうか。思うにまず一つめの理由は、TANOSHIKA での仕事が「与えられたからやる仕事ではない」ということではないでしょうか。ふつう、仕事というのは内容が決まっており、「やるべきこと」「やらなければならないこと」を外すことができませんよね。でも TANOSHIKA ではそうではなく、「やりたいこと」「覚えたいこと」が仕事になるのです。だから頑張れるのだと思います。

二つめの理由は、TANOSHIKA で働いている全員が毎日勉強中だということ

です。全くのゼロからスタートした人、前職で経験があってもさらに次のステップに進もうとしている人、みんなが毎日勉強中なのです。そしてその空気が TANOSHIKA には満ち満ちています。それがお互いのよい刺激、よい励みになっているのだと思います。

三つめの理由は、これがいちばん大きな理由だと思います。

温かいんですよ。働いているみんな心が、すごく温かいんですよ。メンバー全員がお互いに思いやりを持って接し合っています。朝夕の挨拶、休憩時間の何気ない会話、そのひとつひとつが温かく、かけがえのないものだと思えるのです。それはもう勤務時間が終わって家に帰るのが惜しくなるほどです。

5. 最後に

まだまだ書きたいことが山ほどあるのですが、文字数を無限に許されているわけではないのでとりあえず「まとめ」とさせていただきます。

TANOSHIKA は、自分がやりたいことを探せる場所です。僕の場合は「ライターとして、たくさんの方々に有益な情報、そして希望を届けたい」という目標を持つことができました。そうなれば、僕は誰に恥じることもなく「仕事はライターをしています」と名乗れるでしょう。目標を見つけれられる場所。TANOSHIKA ってそういう場所なんです。

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

独身 おばあちゃん
ママ以外の方も
受講できます

過去のあらゆる
「ストレス連鎖」を
精算する
脳幹の力とは？

あなたの
脳幹パワーを
チェック！

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

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？

9割以上の人が知らない
しあわせの方程式とは？

「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

【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。

- 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3回〉「家庭の楽学」（かていのらくがく） ～「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」～

イライラと感情をコントロールできないのは、「ストレスが引き起こす脳の疲労」、あなたの性格のせいではないのです。
企業や学校の保健室、医療機関でも使われている、楽コミュ脳幹ストレッチ（ホメオストレッチ）から、ひとりでもできる
「楽コミュ太ももストレッチ」をご紹介します。

笑顔のママへの第一歩

- ① 自分の太ももの上、足の付け根に近いところ（一カ所目）に
両手を十字に組み合わせます。ゆっくり息を吐きながら5秒
間、4キログラムの重さまでジワリと太ももの筋肉が沈んで
いくのを感じながら圧をかけます。
体重計で4キロの圧を確かめてみましょう。
- ② 4キログラムのところまで5秒かけて沈んだら息をとめて5
秒間固定します。
- ③ 鼻で息を吸いながら、ゆっくりと手の圧を開放します。

- ③ 鼻で息を吸いながら、ゆっくりと手の圧を開放します。
- ④ 膝と一カ所目の間くらいのところに十字に組んだ両手を移動
させて（二カ所目）同じようにゆっくり息を吐きながら5秒
かけて固定まで進みます。
- ⑤ 膝の少し上（三カ所目）両手を移して同じことを行います。
- ⑥ 1～5までを15回ほど繰り返します。

コツは、肩の力を抜いて4キログラムまで沈むこと！

※次回は「あなたの脳幹パワーをチェックしてみよう！」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

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

前回、大まかな音楽活動について書きました。今回は、言語と音楽について少し細かく記載します。

☆ 新生児期

胎児期と同様に聴く音楽が主になります。お母さんの声のトーンで優しく語りかけるように様々なジャンルの曲を聴かせてあげましょう。

☆ 乳児期（１～３ヶ月）

クーイングが出るとなると赤ちゃんと同じクーイングと同じ高さ、同じ長さ、同じ音質で返してあげましょう。すると赤ちゃんに気が

起こります。そして音のする方へ顔を向けたりします。（他者への気付き）また、この時期、前段階で歌い聴かせていた曲で歌いながらタッチングやマッサージを行うことがスキンシップにもなり触覚刺激にもなります。音楽療法では振動のある楽器を歌と共に又は楽器だけで触覚刺激を与えることもあります。

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>



歯医者さん行っていますか？

当院は赤ちゃんから高齢の方まで幅広く来院されていますが、特別に時間や曜日も分けていません。子どもたちが来ると病院がパツと賑やかになり活気づきます。患者さんにかわいいねー、など声をかけてもらったり、地域で可愛がってもらっているようで私もうれしく思います。最近は赤ちゃんも増えてきました。噛まない、丸のみしちゃう。でもどこに相談したらいいかわからない・・・など虫歯やフッ素ではなくて食べること（口腔機能）の相談で来られます。信頼していただいている方々に恥じないように、力になれるようにこれからも学びの日々です。ご相談などお気軽にお問い合わせください。

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

「えさのお話」

前は牛乳は牛の赤ちゃんのための飲み物ですよ、というお話でした。もっとも、乳牛は牛の赤ちゃんだけでなく人間に牛乳を供給するために飼われていますので、草だけ食べていたらとても間に合いません。青草や乾草、サイレージなど繊維質を多く含む粗飼料と、トウモロコシや大麦などの穀類、米ぬかやふすまなどの糟糠類が中心の濃厚飼料などを組み合わせて、乳量や年齢に合わせて餌をあげています。最近では自動給餌機なども導入され、酪農家さんの負担も減っているようです。もっとも、機材の投資額はあがる一方ですが・・・最近では休耕田を活用した飼料米などの活用も始まっていますが、まだまだ大半を輸入にたよるざるを得ない状況です。もっとも、その輸入も異常気象や中国をはじめとする各国の需要増など安定供給の難しさは増す一方です。餌といえば、肉骨粉、というものをご存じでしょうか。鳥や豚、牛など肉をとったあとの内臓や血液、骨などを乾燥粉砕したもので、本来は肥料として畑にまいていました。非常に安く、たんぱく質やカルシウムなどが豊富なため、以前は牛の飼料としても用いられていました。牛の成長に必要な栄養素を、牛の肉骨粉からとるとするのは不自然に思います。なお、BSEの問題が起こった現在、国内では法律に基づき肥料としての利用が認められていますが、牛の餌としての牛由来肉骨粉は認められていません。



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

2018
第3回

筑後川ブランド大会

筑後川・矢部川流域

～新規認定品の事業者と担当学生の声から～



2016年度から始まり、2018年に3回目を迎えた「筑後川ブランド大会」。筑後川・矢部川流域の魅力的な商品を掘り出してPRし、市民投票によってブランド認定品を選出する取り組みです。

今回は、28の事業者の方と、久留米大学経済学部がチームを組み、夏休み前から現地取材や打ち合わせを重ねて、大会パンフレット・PR動画の作成、展示販売会や総選挙（2018年11月25日・久留米シティプラザ六角堂広場）でのPRと投票呼びかけを協力しておこないました。

最終的には、過去最多の総計3003票の投票をいただき、4商品が筑後川ブランドに認定されました。

このうちの3商品の事業者の方と担当学生から寄せられた声を紹介します。

◇完熟あまおうジャム〈楽農ファームたけした（福岡県大川市）〉

楽農ファームたけした 代表 武下 浩紹 さん

今回「あまおうジャム」を通じて、たくさんの方に出会えたことで、また新しい考え方が浮かんできました。学生の皆さんにも説明をする機会があったことで、地元でもっとリーダーシップをとれる人材を育成しなければいけないと、改めて指導力の必要性を感じました。この筑後川流域のさらなる発展に必要な組織作りに励みます。



北島 実於 さん（久留米大学経済学部文化経済学科2年）

取材では、いちごの栽培方法、会社の歴史、お客さまとのエピソード等を伺いました。また、ジャム作りの体験もさせていただきました。パンフレット作成では、単なる商品紹介ではなく、事業者さんの商品に対する思いも伝えられるように、試行錯誤しました。一大会で認定することができ、大変嬉しいです。

◇アップサイクルシートベルトバッグ〈天佑株式会社（福岡県筑後市）〉

天佑株式会社 代表 新城 孝明 さん

総選挙までのやり取り過程で、学生たちが成長されている事が、嬉しく興味深い経験でした。沢山の方々からの応援をいただきましたが、これから認定ブランドとしてどうなっていくのか、説明が出来ない部分も多いので、今後の展開として筑後地区の行政、議員の方にもご尽力いただきたいと思います。この地域の魅力を、福岡以外の沢山の方に知っていただきたいです。



大石 竜矢 さん（久留米大学経済学部文化経済学科3年）

私がこの商品を筑後川ブランド認定してもらうために心がけたことは、積極的に自分から話しかけお客様自身の目でアップサイクルという考えの素晴らしさやバッグのデザインの斬新さを感じてもらうことです。事業者さんの自信が溢れ出ているバッグだったからこそ、私は説明することではなく、一度足を止めてお客様の目と感覚で見てもらうことに専念しました。

◇久留米緋ガラス行灯〈坂井ガラス工房（福岡県大川市）〉

坂井ガラス工房 坂井 徳宏 さん

不安の中での参加でした。PRしていくにあたり、特にインターネットを使わない私は、担当の藤本君の心遣いに頼り放しでした。また、まちゼミでの体験講座では、参加者の方から学ぶことが多く、大変勉強になりました。今回、認定されたのは、藤谷先生、藤本君たち学生さん、みなさまのおかげと思っています。たいへんお世話になりました。



藤本 峻 さん（久留米大学経済学部文化経済学科3年）

坂井ガラス工房さんの商品の魅力は多くありましたが、情報発信力が乏しかったため、「ネット投票」の投票数をあげるために認知度向上を図りました。また、学生主導の不安を払拭させるため、事業所との連絡を密に取り、この活動に対する「本気」の姿勢を示し、一体となってブランド認定させることができました。

※このほか、特製・はねにんにくオイル〈えがちゃん農園（佐賀県佐賀市）〉も認定されました。

7月の顔合わせから4ヶ月。事業者の方々と学生たちの結びつきが強まってきたことを感じられるシーンが次第に増え、総選挙当日はその成果をステージ上で、各ブースで、たくさんみることができました。

流域の事業者の方、学生、そして、投票して下さる方々の「参加」によって形成する「筑後川ブランド」。ますます発展させていきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

藤谷 岳（筑後川ブランド委員会事務局長・久留米大学経済学部文化経済学科准教授）

パルキッズ くるめ

小・中学生を対象にした
社会教育活動

パルキッズくるめの
ラインはこちら↓



《1月の活動報告》

1月19日、元プロ野球選手の川崎憲次郎さんによるキャッチボール教室。「子どもたちの放課後を支援しているNPO」に応募し採択をいただき実現しました。子どもたちの可能性は無限大！実施した小学校は野球が盛んで、将来プロ野球選手になる子どもがいたら、有名人になる前にサインをもらわないと、なんて思いました。

《2月の活動予定》

2月と言えば節分。豆まきのお手伝いで鬼になります！勘のするどい子どもに気がつかれないようにしっかり変装して挑みたいと思います。みんなに福が来ますように！そしてもうひとつは中高生を対象にしたリトルパルキッズの企画。久留米と福岡の町散策をして都市の比較をし、それぞれの良さについて考え、そこで出た意見をまちづくりに反映させたら、面白いなと思っています！なかなか、中高生の意見を真面目に聞く機会はないので楽しみです！

お問い合わせ
palkidskurume@yahoo.co.jp

私たちは、子どもたちや地域の方々に支えていただきながら活動しています！
市民公益活動団体 パルキッズくるめ 代表 張 友樹

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

GLIT 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 2F
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



〒839-0863
福岡県久留米市国分町 296-1
Tel. 0942-21-3130
<http://www.kurashi.jp/>



お得ランチ 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「ハビママを見た！」とお話ください。
デザート (杏仁豆腐他) をサービスさせていただきます!!



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

カラースポーツ 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



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々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/>

長野照子様 後藤倫子様 林大介様

中野由紀子様 島添美香様

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 3 階) ● 久留米館 (東京・新橋)

編集後記

「St. Valentine's Day! 自分にチョコレートを奮発する日。今年は一粒の贅沢をしてみようかな」

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

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(カラース 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てしまったり、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ご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!!

店頭のとんと本の本が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!