

ご協力いただける方、募集中です！



ボランティアさん

子どもと遊ぶのが好きな方、事務局のお手伝いを一緒にして下さる方、お待ちしております。

小児待合室活動日 毎週月曜日・木曜日、第2土曜日・第4日曜日 午前11時～午後2時
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、変更されることがあります。

後援会員さん・ご寄付

この団体の活動は、みなさまの会費とご寄付や助成金で行っています。
ご理解とご協力をお願いいたします。

後援会員…ご入会頂くと「こどものちから通信」をお届けします。

◆個人3,000円/年 ◆団体(1口)10,000円/年

ご寄付…みなさまのあたたかいお気持ちは、
きょうだいの笑顔を増やす活動に
大切に活用させていただきます。

◆〈こどものちから〉の1年は、4月から翌年3月までです(^_^)

お振込先

郵便振替番号:00170-7-571697

□ 座 名:特定非営利活動法人こどものちから

お問い合わせ・発行元

「特定非営利活動法人こどものちから」事務局
〒136-0073 東京都江東区北砂 5-20-18-211
TEL:080-6867-6135

メールアドレス: tarumifight@yahoo.co.jp

※独立した事務所がございませんので、ご連絡は上記メールアドレスまでお願いいたします。

Facebook: <https://www.facebook.com/kodomonotikara>

ホームページ: <http://kodomonochikara.org/>

〈協力団体〉大原薬品工業株式会社

株式会社ソフトクリエイティブホールディングス

クリフォードチャンス法律事務所



たくさんの個人の方々や企業の方々からご寄付を頂きました。
いつもお心に留めていただきありがとうございます。
代表 井上るみ子

病院に連れて来られても病棟に入れないうだいさんに
遊んでもらう活動をしています。



待合室のさくらまつり

〈ボランティア・石端幸子 作〉
No.19 2020.6月発行

家族でできる「セルフケア」

皆さま、こんにちは！ 「こどものちから」スタッフの臼沢和広です。
私は柔道整復師として接骨院で日々身体の痛みでお悩みの方の治療をさせて頂いています。
今回、仕事の知識を通して皆さまに役立つ情報をお伝えしたいと思います。
今年に入ってから新型コロナウイルスの影響もあり生活スタイルが一変し、
子供から大人まで色々な影響があったのではないかと思います。
「ストレスを感じた！」「家族と過ごす時間が増えて良かった。」などの話を
仕事の中でも聞くことがあります。外出が出来なくても**自宅で簡単にできる
身体セルフケア**をご家族で楽しんで頂けたら良いなと思います。(^-^)

その前に少しだけ身体と心の関係について説明させてください。
人間には自律神経とあって、筋肉などと違って自分の意志で動かしていない
内臓などを動かすことを担当している神経があります。
この神経は、さらに2つに分かれて**緊張したり興奮するとより働く交感神経と
寝ている時やリラックスしている時により働く副交感神経**とがあります。
例であげると緊張すると手に汗がでたり心臓がドキドキしたりするのは
このような自律神経の働きによるものです。
交感神経、副交感神経はどちらも大切な働きを持っていて、人間が生活していく中では
2つの神経が協力し合い必要場面できちんと働いてくれることで成り立っています。
また自律神経の働きによって精神面にも影響することが分かっています。
実は**筋肉などの調子を整えることでも自律神経の働きを
少しコントロールすることが出来る**のです。



★筋肉を運動させると交感神経にスイッチが入りやすくなり、
気分も元気になりやすくなります。

**やる気が出ない時やシャキッとしたい時は
筋肉を動かす体操**がおすすめです！

★逆に**疲れていたりぐっすり眠りたい時や
休みたい時は、筋肉をリラックスさせる体操**で
副交感神経にスイッチが入りやすくなるのがおすすめです。

活動報告

小児待合室に立ち寄ってくれた、きょうだい・病児・家族に遊んでもらいました(´▽`)

【2019年4月～2020年3月】

実施回数:129回(内2部制21回)

スタッフ・ボランティア:のべ455人 講師:のべ11人

訪問してくれたきょうだいさんや病児さんやご家族:のべ1,444人

(内きょうだいさん:200人 病児さん:405人 親御さん:680人

大人の患者さん:14人 その他(見学者含む):145人)

- ◆「しゅんさくさんの部屋」、第3木曜日小児待合室にて開催
- ◆網膜芽細胞腫の子どもを持つ家族の会、おしゃべり会開催時、保育サポート実施
- ◆12月14日(土)ハウスグランマにて、「病児/きょうだい支援ボランティア交流会」参加
- ◆12月23日(月)小児待合室にて「クリスマスおはなし会」
- ◆1月19日(日)子どもを亡くした親の会「稲村ヶ崎の会」参加
- ◆1月31日(金)グリーンサポート世田谷主催講演会「ダギーセンターの取り組み」参加
- ◆2月20日(木)大妻女子大学にて、「ボランティア振り返りの会」参加
- ◆2月21日(金)～新型コロナウイルスの感染対策の為、特定メンバー2名にて待合室活動
- ◆3月27日(金)～新型コロナウイルスの感染対策の為、活動休止
- ◆4月6日(月)病棟ヘガーズマスク寄付(大人用32枚・子ども用34枚)
- ◆4月24日(金)病棟ヘガーズマスク寄付(大人用35枚・子ども用43枚)
- ◆5月10日(日)がん研究センター中央病院にて「第9回こどものちから総会」実施予定
でしたが、書面による全員の賛同が得られたため、実施せず終了。
- ◆6月14日(金)通信19号発行

今後の予定

- ◆8月16日(日)「すくすく勉強会保育」事前準備
- ◆8月29日(土)がんセンター管理棟にて「すくすく勉強会保育」
- ◆10月11日(日)19階職員用レストランにて「プラネタリウム」開催
- ◆11月29日(日)19階職員用レストランにて
「クリスマス工場(カード作り・スイーツバイキング)」開催
- ◆12月18日(金)通信20号発行
- ◆2月21日(日)「藤田浩子さんのおはなし会」開催

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、変更されることがあります。



うれしいお知らせ

活動をご理解・ご支援くださる企業や団体・個人のみなさまからたくさんのご寄付やご協力をいただきありがとうございます。



- ◆株式会社アデランスさま
かわいい携帯用ミラーを頂きました。優しいデザインにセンスが光ります。
- ◆三菱食品株式会社さま・積水化学工業株式会社さま
またまた子ども達に人気のカリンバを頂きました。優しい音色に癒やされています。
- ◆森のライフスタイル研究所さま
いつもカリンバを中継してくださってありがとうございます。
- ◆立教女学院小学校図書ボランティアの皆さま
待合室活動や交流イベント活動の運営費として活用させていただきます。
- ◆公益社団法人日本対がん協会さま
2020年度がん患者団体サポート助成金を頂きました。病院でプラネタリウムを開催することが出来ます。10月11日(日)、お楽しみに(◡◡)
- ◆ボランティアの有志の皆さま
サージカルマスク・手作りマスク・アマビエ人形を頂きました。サージカルマスクと手作りマスクは、小児病棟のおともだちにプレゼントさせて頂きました。アマビエ人形は、活動が再開されましたら、待合室に飾らせて頂きます。
- ◆クワフォードチャンス法律事務所さま(イギリス本社の皆さま)
頂いた活動資金は、待合室活動や交流会イベント活動の運営費として活用させていただきます。

それでは実際にご自宅で行える方法を紹介していきますね(^_^)



背中を柔らかくするリラックス体操



背骨をいっぱい動かす シャキッと体操!



「こんなじゃ物足りない!」という方、体幹を鍛えてみてください!



元気なお子様や親御さん向けにはこの姿勢でどっちが長く保てられるか勝負! 終わった後にイスに座ってみてね! 姿勢が良くなってるかも(^-^)

毎日使っている体にも少し目を向けて、いたわってあげる時間が、たまには必要なと思います。最後まで読んで頂きありがとうございました(^-^)/ <モデル・臼沢>

2019年度会計報告

<収入の部>		<支出の部>	
科目	金額	科目	金額
会費	338,000	病児や兄弟・家族の支援事業	210,765
寄付金	1,033,591	兄弟支援に関わる情報発信事業	399,555
難病の子ども支援全国ネットワーク	29,924	病児や家族等を対象とした交流事業	419,469
一般社団法人昭和会館	196,750	兄弟支援に関わる勉強会の開催および学びの機会の提供事業	121,078
公益財団法人ギリン福祉財団	250,000	その他目的を達成する為に必要な事業	0
事業収益(イベント参加費他)	73,495	管理部門	233,964
受取利息	6		
雑収入	23,321		
合計	1,945,087	合計	1,384,831
		経費外費用(雑損)	0
		当期正味財産増減額	560,256
		前期繰越正味財産増減額	442,829
		次期繰越財産額	1,003,085

月に一度、待合室に来てくれる「しゅんさくさん」が、東京新聞に掲載されました！

東京新聞 TOKYO Web

【東京】

<ひと ゆめ みらい>個性に合わせ声を掛ける 現代美術家・しゅんさくさん

2019年12月16日

田町駅近くのビル1階に、「旅するアトリエ。みんな大好きしゅんさくの部屋」がある。

火曜日の午後、子どもたちがしゅんさくさんと創作に取り組む。十一月二十六日は、白や赤、青色の紙粘土を混ぜ合わせて花瓶などを作り、スパンコールやモールなどで飾った。床のシートの上で、お絵描きやはんこを押すもいる。

一人一人作り方の違う子どもに合わせ、新しい材料を手渡し助言する。時には、けんかする子どもの仲裁も。

「アートは身近な存在で、制限もなく、勝手気ままなもの。評価という基準から最もかけ離れた表現手段だから、子どもたちがあがるがままでいられる」

岡山県生まれ。自身は子どもの頃、好奇心旺盛で、絵を描いたり何かを作ったり、そして壊したりするのが大好きだった。米国の大学で美術を学び、友人のついでに港区に住むことに。

十年ほど前、自宅近くの公園で絵を描いていると、子どもたちが絵の具を使って遊び始めた。やりとりを見ていたお母さんの一人が、自分が住んでいる千葉県内で、しゅんさくさんと子どもたちが創作する集いを企画した。



「だれでも参加できるように将来的には参加費無料の教室を開きたい」と話すしゅんさくさん=港区で

口コミで評判が広がった。五人以上子どもが集まれば、子ども一人につき五百円の参加費と、しゅんさくさんが現地を訪れる交通費を負担してもらい、首都圏の幼稚園や小学校、インターナショナルスクール、自宅などへ出張。国立がん研究センター中央病院（中央区築地）へは三年目になる。

しゅんさくさんが教室で着るTシャツには、しゅんさくさんが子どもたちに話し掛けている言葉が印刷されている。「すきないろがじぶんのいろ」「きみはきらめくたね」などで、お母さん方がメモして作った。

「都会も地方も病気の子も、一人一人個性が違うだけ。ほめた方が伸びる子もいれば、何も言わない方が伸びる子も。個性に合わせて声を掛けているだけだよ」

本業では、渋谷区富ヶ谷のカフェに壁画「平和のための永遠の愛」を制作した。青を基調に色とりどりの波が重なり合い、グラデーションを作る。「波は人生の軌跡。一つ一つの波が重なり合わないようになっているが、背景の色と重なることで新しい色が生まれている。皆が自分の意志で輝く時代になると、願いを込めた」。子どもたちとも自然体で向き合う。(市川千晴)

子どもたちとの創作は、毎週火曜日（祝日除く）午後1～4時に港区芝浦の芝浦ハウス。毎週水曜日午前11～午後4時に中央区勝どきの子育て支援施設グロースリンクかちどき。問い合わせは、しゅんさくの部屋=https://shunsakuroom.tumblr.com/



いしゅんさくさん えほんくん

◆パイインターナショナル.2017

まっ赤になって怒っているえほんくん、どうしたのかな？
かわいいピンクのねずみさんがやってきて…
そぉ～らだんだんえほんくんのきげんが直ってきましてね。

おこりんぼうのタコさん

・ミネルヴァ書房.2014 ▶

呼吸法によって怒りをコントロールする方法がタコさんと人魚のやりとりで一緒に出来ます。



だじょうぶ 自分でできる心配の追い払い方ワークブック

◆明石書店.2009

6歳から12歳向けの認知行動療法のワークブックですが、大人にもいいと思います。自分の考え方や気持ちのクセを知って、楽になる方法を見つけましょう。



不安な時こそ「やわらかい心を意識してもつ」ことです。極端な情報の解釈を人に押しつけたり、偏った情報から「こうなんだ」と結論を急いだりしないようにしましょう。人や状況に腹がたつこともあるかもしれませんが、今、悪者や敵を作らないように意識してください。協力しあう仲間だと理解し、多々不手際や不便なことがありますが、「限界のあるなかで頑張っている」という思いで感謝を忘れないようにこころがけましょう。<心理士より>

看護師の立場から提案 小林文香

世界的に大変な状況が続き、まだこれから解明されていくウイルスに対し、厳重な感染管理と柔軟な対応が求められます。

よくお話にあがるのが、約100年前のスペイン風邪の流行。

私達には教科書に載る遠い物語でした。

大正9年頃世界で2年ほど大流行したスペイン風邪は、

当時世界人口の1/3にあたる5億人が感染、死者が4,500万人。

日本では総人口5,600万人に対し45万人が死亡、と脅威の流行でした。

主たる罹患年齢は18～45才。日本はシベリア出兵など戦時下であり、

平均寿命も若く45才と状況は異なるものの、とられた対策は…

1.工場、電車など密を避ける 2.手洗いうがいの励行 3.マスクの着用 4.予防接種…

4は、これから世界が一致して目指しているものとして、ヒトとしての私達の対策は…

アレッ？ ほぼ100年たっても同様のようで驚きますね。

とても進化したように見える現代に、警鐘を鳴らされているのでしょうか？

今、優先順位は「命の安全」という時代、その命を繋いで、

ご先祖が生き抜き貴重な存在として今のご自分があります。大切にしていましょね。