

なずなの会



木村 花さん(加茂野町)

「なずなの会」は、平成12年から市内の公立保育園などの子どもたちに、人形劇を見せたり、お手玉などの昔遊びを教えたりする活動をしています



▲保育園で園児たちに「お手玉遊び」を教える「なずなの会」の皆さん

作ること、遊ぶことの両方で喜びを味わえる

「なずなの会」は、子どもたちに昔の遊びを伝承することを主な活動としています。その中の一つとして、「お手玉遊び」も取り入れています。

園児たちと一緒に「お手玉遊び」をするときには、まず「一つ取り」から始めます。「一つ取り」ができる子は、「二つ取り」に挑戦し、私が歌う歌のリズムに合わせて遊びます。園児たちと遊ぶときに心掛けていることは、「一つ取り」でも「二つ取り」でも、できたら大きく褒めるようにしています。褒めてあげること、園児たちは喜び、さらに夢中になり、一生懸命取り組むようになります。園児たちの一生懸命取り組み姿はかわいらしく、その姿を自分たちの生きがいとして、私たちも楽しんでいます。

秋に行われる「健康・福祉すこやかフェスティバル」では、「お手玉作り」を教えています。お手玉を親と子どもと一緒に作ることで、「コミュニケーション」が取れます。また、作ったお手玉は、家で一緒に遊ぶことができ、子どもと親の会話も増えるでしょう。お手玉は、作ること、遊ぶことの両方で喜びを味わうことができる、素晴らしい物だと思っています。

京（今日）ふれあいサロン



▲「お手玉遊び」を楽しむ「京（今日）ふれあいサロン」の皆さん

伊藤可代子さん(本郷町)

「京（今日）ふれあいサロン」は平成14年に設立され、毎月1回お手玉遊びや健康チェックなどを行っています。伊藤さんは、協力員としてサロンの活動を支えています



お手玉のゲームを工夫して行っています

サロンに「お手玉遊び」を取り入れたのは、「お手玉教室」(以下「教室」)に出席したのがきっかけです。「教室」で、お手玉をやることで脳の働きが活性化され、老化防止に効果があることなどを知り、ぜひサロンにも取り入れようということになりました。

サロンでは、まず最初にお手玉作りから始め、自分のお手玉を作りました。その後は、「教室」で習った手を動かすウォーミングアップの方法や、「両手2個ゆり」などのいろいろな方法を取り入れています。

最近では、全員で円を作り、歌を歌いながらお手玉を手渡すゲームを中心にしています。これも「教室」で習ったゲームですが、少し工夫をして、このゲームで使うお手玉にかなり大きいお手玉や、逆に小さいお手玉を混ぜて行くと、お手玉の大きさにびっくりして、大きな笑いが起きます。そのようなことも、脳の働きの活性化につながるのではないかと思います。

お手玉を始めてから、すぐに良い効果が出るわけではないですが、参加された人たちから笑いが起きたり、「楽しかった」と言われたりすると、お手玉を取り入れて良かったなあと感じます。