

# メノコト元気教室2019

## ▶ひとみ元気教室（当日の様子）

2019.12.11

「困っている人を見かけたら助けます！」

おおやけこども園にて、優しさ溢れる子どもたちと交流♪

いつも子どもたちがワクワクするようなイベントいっぱいのおおやけこども園さん。

7月にも「サマーフェスティバル」のブースに出展させていただきましたが、今回は民生委員の方々もご来園される地域交流会にて、目の不自由な人への理解を深める授業「ゆきさんの生活」を開催させていただきました！

授業では、わかさ生活の従業員であり、視覚に障がいがある小林由紀がお話の主人公となってパン屋さんに出発！買い物に行く道中を通して、目の不自由な人がどのように生活しているのかを紹介しました。

親切な人々のおかげで無事にお買い物できた小林を、今度は子どもたち一人ひとりにパン屋さんまで案内してもらおう手引き体験も行いました。

※手引きとは、目の不自由な人と一緒に歩きながら道案内することです。

一通り体験した後「もう1回やってみたい人～！」という問いかけには、多くの子が手を挙げてくれました♪

また、手引き体験に参加して下さった民生委員の方も「今度から勇気をもって声をかけます！」と、温かな言葉をかけてくださいました。

後日、園児の皆さんが送ってくださった感想には、にこにこ笑顔の女の子やとっても上手なブルブルくんのイラストに、「こまっているひとを見かけたらたすけます」「おてつだいたい」など、一文字一文字丁寧に書かれたメッセージに優しさが溢れていました。

おおやけこども園の皆さん、ありがとうございました。



2019.12.6

群馬県にある東吾妻町立太田小学校にてひとみ元気教室「視育」の授業を開催しました。

本日は4・5・6年生の生徒58名と保護者・教員合わせて20名、合計78名に対して「視育」の授業を実施しました！保護者の方に、お子さんの目の健康について気になることを伺ってみると「冬になると家に引きこもり、ゲームや画像を見てばかりです...」とのこと。近くを見続けていると目の負担になりますよね。

今回の授業では、まず始めに筋肉をほぐすために目を上下や左右に動かす「目の体操」を行ってから、人の見たままの動きを模倣する「まねっこ体操」やモノを見る力（視覚機能）を鍛える「ビジョントレーニング」を実施しました。参加者の皆さんは、とても真剣に取り組んでくださいました。

今回「ビジョントレーニング」を知っていた生徒は、参加者の中でたった1名しかおらず、まだまだ一般的ではないことを感じました。スマートフォンなどの普及が進んでいる現代だからこそ、休息や目の体操を取り入れ、上手く付き合っていきましょうね。

今後も「目の大切さ」を継続してお伝えし、一人ひとりが目の健康について考えられる授業を実施してまいります。



2019.12.4

### 川口市立八幡木中学校の学校保健委員会で、生徒・保護者対象に目の大切さをお伝えするひとみ元気教室「視育」の授業を実施してきました♪



今回、学校保健員委員会開催のテーマが『目の健康について考えよう』ということで、まず始めに生徒保健委員の皆さんから「目の健康に関するアンケートの結果発表」がありました。

結果としては、視力が落ちたと感じている人は、どの学年も1/3以上。ゲームやスマホを使用する時間は1日何時間位かという質問には、多くの方が2～3時間と回答があり、中には3時間以上使用していますという回答もありました。

それを踏まえ、視力低下とスマートフォンなどの使用時間には関連があると思うので、このままだと視力が低下する人が増えてしまうのではないかと心配されていました。わかさ生活からは「ブルーライトが目の疲れの原因になっている」ということをお話しさせていただき「目の視力を維持するためには『栄養』『運動』『休養』が大切です。」ということを中心にお話しさせていただきました♪川口市立八幡木中学校では既にビジョントレーニングを取り入れておられ、身近なものになっていますが、生徒は「目の大切さを改めて感じました。生活の中にビジョントレーニングを取り入れます!」と言ってくれました。

PTAの方からも「自分の子どもが規則正しい生活習慣が送れるように、家庭でもサポートしていきたいです♪」とお願いいただきました!スマートフォンを使用するときには休息を取るなど、目を休ませる時間も作ってあげてくださいね。

2019.12.1

### 西川島子ども会にて、4年ぶりに「ひとみ元気教室」を開催しました。

今回は、京都府の西川島子ども会の小学1年生から6年生の子どもたちを対象に「目に関するクイズ」や「ビジョントレーニング」を中心とした授業を行いました!参加してくれた子どもたちは、難しい問題にも積極的に答えてくれ、正解する度に嬉しそうな笑顔をたくさん見せてくれました☆



西川島子ども会の会長様からは「子どもたちに分かりやすく目に大切さついて教えていただいたので、次もひとみ元気教室の開催をお願いさせていただきますね♪」と、次回の開催も楽しみにしてくださっています！

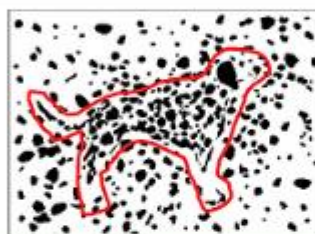
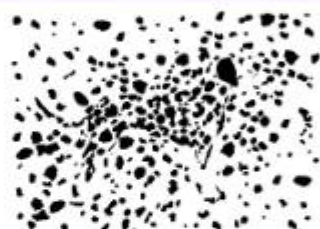
また、保護者の方からは「話をするだけでなく、目や体を動かす体操を取り入れた飽きることのない授業で、親子共々有意義な時間を過ごすことができました」「目の体操は身近にできることなので、これからも取り組んでいきたいです！」などの嬉しいお声をたくさんいただきました！

今回の授業を通して「本を読むときは目と本の距離を離して読む」「ゲームをした後は目を休める」など、子どもたち一人ひとりが「目の健康に保つためには、どうしたらいいのか」を考えてくれました。これからもぜひ「目に良いこと」を継続してあげてくださいね♪



～授業で行っている問題にチャレンジしてみましょう～  
下の画像をよく見てください。何が隠れているでしょうか？

なにがかくれているでしょうか？



こたえは、いぬ（ダルメシアン）でした。

2019.11.27

## 元気いっぱい子どもたちと一緒にひとみ元気教室を開催しました♪

羽生市立手子林小学校にて「視育」の授業を実施しました。持久走の後の授業でしたが、子どもたちはとても元気いっぱい、集中して話を聞いてくれました♪

羽生市では、川口市と並んで県内でも特に歯の健康に取り組まれている小学校が多く、健康に特化した新しいプログラムを探されていたとのこと。

参加者の中には、ビジョントレーニングを知っているという方は少なく、熱心に聴いてくださいました。保護者の方からは「楽しかったです！勉強になりました。」と嬉しいお声をいただきました♪



また、今日は1校のみの実施でしたが、校長先生から「羽生市全体に対しても広めていきたいです！」との嬉しいお声もいただきました☆

ビジョントレーニングもまだまだ浸透していないということなので、目の健康のためにも多くの方に知ってもらえるよう、活動してまいります。

## 「見えない・見えにくい」ってどんなことかな？

### 視覚障がい者への理解を深める授業「ゆきさんの生活」開催！

京都市立翔鸞小学校にて、視育の授業「ゆきさんの生活」を開催しました。この授業は、視覚に障がいを抱える、わかさ生活の従業員 小林由紀が講師となって、見えなくてもできることや困っていることを具体的に伝え、視覚障がい者への理解を深める授業です。

11月にしては穏やかな陽気の中、授業を始める前の休み時間には音楽に合わせてグランドを走る子どもたちの元気な声が響いていました。やがて体育館に集合した4年生33名の皆さんと一緒に、授業スタート。「このイラスト、見たことある人～！」



このイラスト、見たことある人～！



真剣に話を聞いてくれました！

問いかけに対して数人から「はい！」という声があがりましたが、実はもっとたくさん子どもたちが手を挙げてくれていると聞いて、「目の不自由な人と話をするときは、どんな風にしたら伝わるかな？今日は、そんなことを考えるきっかけにもしてもらえたら嬉しいです♪」と話を進めていきます。

4年生の皆さんは、事前の調べ学習で白杖や点字について自分たちで調べていたとのこと。視覚障がい者がどのように生活しているのかを熱心に聞いてくださり、たくさん盛り込んだクイズはどれも正解者が続出でした！

その後、交代でアイマスクをつけて実際に見えない不安を体験してもらい、目の不自由な人に会ったときにどんなことができるかを考えながら「手引き」の体験も行いました。

「緊張した！」と言いながらも、2巡目の体験では「もうすぐ着きます」「気を付けて帰ってくださいね」など、自分で工夫して思いやりのある言葉を添えてくれる子もいました。

授業の終わりに感想を聞くと「見えない人の不安が分かったので、今度から見かけたら声をかけようと思いました」「ちゃんと見えない人に伝わるように考えようと思います」など、みんなしっかり理解を深めてくれたことが伝わってきました。授業の後はみんなと一緒に給食もいただきました★



手引き体験を行いました。

「ピーフストロカノフが右、妻ごはんが左・・・」教室までの手引きや配膳の説明してくれた、とっても優しい翔鸞小学校4年生の皆さん、どうもありがとうございました。チャレンジマラソンもがんばってくださいね♪

#### ●「手引き」って？

目の不自由な人と一緒に歩きながら安全に道案内をすることです。街で困っている人を見かけたら「何かお手伝いしましょうか？」の声掛けをよろしく願っています。



2019.11.16

## 「京都やんちゃフェスタ2019」にてブース出展いたしました♪

いつも小学校・幼稚園・保育園で開催している「ひとみ元気教室」♪

11/16(土)には学校を飛び出して「京都やんちゃフェスタ 2019」にて、ブース出展をさせていただきました。  
今回は「ブルーベリー色のフェルトボール作り体験」や「メノコトクイズ」を通して子どもたちに目の大切さを知ってもらいました！

### ●フェルトボール作り体験

羊毛が『ブルーベリーアイ』に含まれるビルベリーエキスによって青紫色に染まる実験をして「ふしぎ!!!」と目を丸くしたり、ガチャガチャのケースにビルベリー色に染まった羊毛と好きな色の羊毛を合わせて入れ、笑顔でシヤカシヤカと振る可愛らしい様子を見せてくれました♪

### ●メノコトクイズ

目に良い生活習慣として早く寝ること、ゲームやテレビは時間を決めてすることなどを意識してもらいました。  
今回、ブースに参加してくれた子どもたちは、なんと250名以上!!  
おかげさまで大盛況の1日となりました☆

年齢を重ねることで目の健康を意識される方や予防を始められる方も多ですが、スマートフォンやパソコンが主流となっている現代では、お子様の成長期から、健康習慣や予防を意識していただくことが将来の目の健康に繋がります。

これを機に、ぜひお子様と「目を大切にするには、どんな生活をしたら良いかな？」とお話をさせていただけると嬉しいです！

ブースにお越しいただいた皆さん、本当にありがとうございました。



2019.10.25

## 今福南保育所にて「食育」の授業を行いました♪

本日は「食育」の授業を開催し、毎回子どもたちに大好評のブルーベリーパフェを作ってもらいました！

パフェに入れるホットケーキ・ブルーベリージャムは子どもたちに手作りしてもらいます☆

ジャム作りでは、「美味しくな～れ♪」との魔法の言葉を唱えながら、頑張って混ぜてくれました。

ホットケーキ作りでは、子どもたちにホットケーキの生地を焼いてもらったのですが、ひっくり返すときに周りの子どもたちから「がんばれー！」とエール…!!

そんな子どもたちの優しい姿に胸を打たれました。

パフェが完成し、子どもたちに食べた感想を聞くと、「とても美味しかったよ。」「お家でも作りたい☆」とニコニコ笑顔で話してくれました♪

また、ブルーベリーの色素「アントシアニン」によって紫色に染まった舌をお互いに見せ合いっこしている様子も見ることができました。

この紫色の「アントシアニン」がひとみに良いんだよということを伝えました。

授業の最後には、先生に「またひとみ元気教室の開催をお願いします！」と言っていただけ、今後ご縁を繋げていけるということがとても嬉しいです。

また今福南保育所の皆さんにお逢いできる日を楽しみにしています♪



## ブルーベリー アントシアニン

ブルーベリーの紫色は「アントシアニン」と言われ、テレビやテレビゲームで疲れた目にいい食べ物と言われています♪

このアントシアニンを多く含む食べ物がブルーベリーです！



2019.10.23

### 全校で目の健康をしっかり考える福井市明新小学校にて「ひとみ元気教室」開催♪

福井県内の小学校の先生からのご紹介で、今回初めての開催でしたが、全学年の児童・保護者・先生方約960名の方が参加してくださいました！

最初に、児童保健委員の子どもたちがアニメのキャラクターを使って、目の健康について調べたことを分かりやすく面白く劇で伝えてくれました。子どもたちには笑顔が溢れていました。

わかさ生活からは、ビジョントレーニングの紹介をしました。毎日しっかり目を動かすことで、本を読むスピードが速くなったり、文字が綺麗に書けるようになることもあるので、少しの時間でも毎日続けるようにしてくださいね♪

授業終了後には、子どもたちから「もう終わるの？もっと話を聞きたかった！」「テレビを見すぎることはいけないことだけは知っていたけど、姿勢を良くすることや好き嫌いをしないことも目の健康のために必要だとわかった」などの声があがり、目の健康への関心や理解の高さが伝わってきました。

目にとって大切なことは毎日の生活習慣です！ご飯をしっかり食べて、思いっきり身体を動かし、ぐっすり休んでください。かけがえのない目の健康、自分で守りましょう！



### 目にとってたいせつなこと





2019.10.16

## 川口市立芝樋ノ爪小学校にて、「視育」の授業を実施しました♪

川口市立芝樋ノ爪小学校にて「視育」の授業を行いました！なんと！川口市内の小学校様の間では、何度か開催させていただいていることから「ひとみ元気教室」が口コミで広がっているとのこと♪

小学生でもスマホ老眼になるといわれているこの時代…少しずつでも、「目を守る」そして、「目を鍛える」きっかけになればとても嬉しいことです★

本日のひとみ元気教室に参加して下さった約30名の皆様は、お子さまも大人の方も熱心にお話を聞いてくださいました！中でもビジョントレーニングは大盛り上がり！ぜひこれからも続けてみてくださいね。

教職員の皆さまや保護者の方々も、ご自身や子どもたちの目の健康のことを良く考えていらっしゃいました！今後も様々な学校に赴いて「目の大切さ」をお伝えしていきたいと思えます。

川口市立芝樋ノ爪小学校の皆様、本日はありがとうございました♪



2019.10.15

## 立命館小学校にて、「視育」の授業を実施しました♪

本日は、京都市にある立命館小学校にて、視育の授業を実施しました！こちらの小学校でひとみ元気教室を開催するのは、今年で5回目♪

毎年、オプトメトリスト(欧米先進国をはじめ、アジア・アフリカなどの多くの国で国家資格と認められている視覚機能検査・訓練士)の北出勝也先生にもお越しいただき、今年は小学1年生117名を対象に授業を実施し、直接貴重なお話を聴くことができました。

授業を通して「目の仕組み」や「目の不思議」を学んでもらい、「目の体操」や「ビジョントレーニング」では、普段の生活の中で取り入れてほしい事をお伝えし、子どもたちや保護者の方に体験していただきました。

瞬間視トレーニングのクイズでは、答えが分かると、たくさん子どもたちがとても元気に手を挙げてくれ、それを見た保護者の方々も嬉しそうなお様子を見ることができました！

ご参加いただいた先生からは、「継続的にビジョントレーニングを実施することが大切なんですね。」「緑黄色野菜を摂るために、帰りにスーパーで買って帰ります」と言っていただき、目の大切さをお伝えできたと感じております。

10月は目の愛護月間です。皆さんも目が疲れた時には休ませたり、目の体操を行って、目を労わってあげてくださいね。



2019.09.26

### 奈良県にて、ひとみ元気教室「視育」の授業を実施しました♪

「視育」の授業では、物を見る力を鍛える「ビジョントレーニング」を多く取り入れ、子どもたちに楽しみながら目の健康の大切さを学んでもらっています♪ スポーツをするときに大切な動体視力を鍛える「瞬間視トレーニング」にチャレンジしてもらおうと、正解するごとに子どもたちから大きな歓声が上がりました！

「目の体操」をする前にサプライズでブルブルくんに登場してもらおうと、子どもたちは大喜び★「ブルブルくんかわいいね」「ブルブルくん大きい！」とキラキラとした笑顔をたくさん見せてくれました。

子どもたちは「ブルブルくんと一緒に目の体操が出来て嬉しかった！」「ビジョントレーニングが楽しかった」など、とても楽しそうに話してくれました！子どもたちに楽しみながら、目のトレーニングをしてもらえたことが分かり、私たちも嬉しく思いました。

こちらの学校で「ひとみ元気教室」を開催したのは、今回で6回目になりました♪ これからもご縁を大切に、子どもたちに目の大切を伝えていけるよう取り組んでまいります。



2019.09.19

### 六反南保育園にて、植樹の授業を行いました♪



社会貢献活動の一環として実施している「ひとみ元気教室」の授業では、3つの授業を行っています。ブルーベリーを通じて食べることの大切さを伝える「食育」、目の健康や見えることの大切さを伝える「視育」、そして今回、大阪府大阪市にある六反南保育園にて開催した「植樹」の授業です！

今回の授業では、はじめに、子どもたちにブルーベリーの種類や四季についてお話し、ブルーベリーを育てるために大事な「太陽」「水」「挨拶（観察をする）」の3つのことを伝えました。

子どもたちは、ブルーベリーが大好きとあって、目を輝かせて真剣に授業を聞いてくれました♪

六反南保育園では4年前にも植樹の授業を開催しており、その時に植樹したブルーベリーが大きく立派に育っていました。

もっと大きく、たくさんのブルーベリーを実らせてくれるよう、今回は一回り大きな鉢へお引越し♪  
「保育園のみんなで食べられるくらい大きくなるといいな」と願いを込めて、みんなで新しい鉢へお引越ししました☆

元気いっぱい子どもたちに囲まれて、とても暖かい雰囲気の中行う事が出来ました。

みんなに見守られながら成長したブルーベリーの木を見るのが楽しみです♪

来年は、もっとたくさんのブルーベリーが実るよう、太陽の当たる場所で、毎日の水やりと元気な挨拶をお願いしますね♪



2019.09.18

## 埼玉県所沢市立椿峰小学校にて「ひとみ元気教室」を行いました！

今回は小学5年生の皆さん、先生方、保護者の皆さんに参加していただきました。

授業では難しいお勉強ではなく、楽しみながら目のことを知ってほしいと思い、ゲームやクイズなどを豊富に取り入れたプログラムにさせていただきました。

「目の体操」から「ビジョントレーニング」に至るまで真剣に取り組んでくれ、発表の場でもたくさん子どもたちが積極的に手を上げて発言をしてくれ、とても良い時間となりました♪

授業の最後では「目を使ったら休ませる」「ゲームやスマホは時間を決めて使う」など、ひとみ元気教室で学んだことを口々に発表してくれました。

つつい長時間触ってしまうスマホやゲームですが、今回の「ひとみ元気教室」をきっかけに時間を決めて楽しむ子どもたちが少しでも増えると嬉しいです。

また、そのときの姿勢はしっかりと正すことも忘れずに！少しの工夫が目にとってとても重要です。

これからはパソコンやスマホ、ゲームは時間を決めて目の健康を意識した生活をしてみてくださいね！





みんなと一緒に目の体操 ♪



「ビジョントレーニング」をする姿は真剣！

2019.08.08

## 兵庫県丹波市内にて、ブルーベリーの摘み取り体験を行いました！

突然ですが、8月8日が「ブルーベリーの日」ということは、ご存知ですか？

- ・BlueBerryの「BB」と数字の「88」が似ていること
- ・8月がブルーベリーの実りの季節であることから、8月8日を「ブルーベリーの日」と制定しました。

そこで、ブルーベリーの魅力を多くの方に伝えたいという想いから、様々な取り組みを行っております。「ひとみ元気教室」の特別授業として、丹波市では、ブルーベリー農園に市内の全認定子ども園の子どもたちを招待し、ブルーベリー摘み体験を実施しました！

摘み取り体験は2012年から継続して行っている活動で、毎年地元の子どもたちに大人気 ♪

今年はいかほどの最高となる約800名もの参加者が、旬のブルーベリーの摘み取りを楽しみました。

参加を楽しみにしてくれていた園児たちは「家族にプレゼントするんだ！」と頑張って摘んだり、「おいしい！」と言いながら沢山のブルーベリーを食べてくれました ★

帰る頃にはみんなの舌がブルーベリーのアントシアニンで紫色になっていて、皆んなで見せ合いっこ ♪とても楽しい時間を過ごすことができました！

まだまだ美味しいブルーベリーが味わえる「ブルーベリーフェアin丹波」は、8月18日まで開催しています！ぜひお越しください！





2019.07.27

## 「おおやけこどもえん サマーフェスティバル」にとっておきのお楽しみブース登場♪

7月27日（土）京都府京都市のおおやけこども園にて、毎年地域の子どもたちに大人気の「おおやけこどもえん サマーフェスティバル」が開催されました。わかさ生活からも楽しく健康について知ってもらえるブースを出展しました♪

今回はブルーベリーの紫色・パプリカのオレンジ色・ほうれん草の緑色の3色を用意し、ブルーベリーや野菜でぬり絵をしてもらいました！ぬり絵を始める前に、実は果物や野菜には色素があり、色素は強い光から守るため・栄養を作るために必要であること、色素には様々な色があることを説明しました。

その中で、レモン汁や重曹をかけると色が変化するのが「目に良い果物・野菜」だとお伝えし、ブルブルくんのぬり絵を楽しんでもらいました♪

塗り終わった絵にレモン汁や重曹を重ねると・・・「わぁ！色が変わった！」紫色が青色や赤色に変化する様子に、子どもだけでなく大人もびっくり！

参加された保護者の方も「子どもと一緒に楽しめました☆」「良い体験をさせてもらってありがとうございました♪」「子どもの分と一緒に私の分も部屋に飾ります！」と、お子様と過ごす時間を楽しんでいただけたご様子。たくさん笑顔に出逢うことができ、スタッフにとっても楽しい1日となりました。

この日は、お子様・保護者合わせて161名の方々にご参加いただき、目の健康について親子で楽しく知ってもらうことができました☆ ご参加いただいた皆さま、今年もお世話になったおおやけこども園の皆さま、ありがとうございました。



2019.07.22

## いよいよ夏休み♪

### 元気に遊ぶ子どもたちのひとみの健康を考える「ひとみ元気教室」開催！

7月22日（月）埼玉県坂戸市立入西小学校にて、教職員と保護者の方を対象に「視育」の授業を実施させていただきました。

学校保健委員会主催で行われた授業には、子どもたちの目の健康を考える65名の方が参加され、夏休みを迎えて間もない静かな校舎が参加者の熱気に包まれました。

児童の中には自分用のスマートフォンやタブレットを所持している子も多く、視力低下への問題意識が高まっているとのこと。

こまめに休憩を挟んだり、スマートフォンやタブレットを使う際には時間を決めるなど“上手に使うこと”を意識してほしいとお伝えしました。

先生や保護者の中には、ご自身が目の疲れに悩まれているという方も多く、子どもたちはもちろん、皆さん自分ごととしても非常に熱心に聞いてくださいました。

特に、ビジョントレーニングに関しては「朝の会だけでなく職員室などでも取り入れたい」とのお声もいただきました♪

また、養護教諭の先生からは「ひとみ元気教室のような取り組みはとても興味深いし、話も面白かった」と嬉しいお言葉をいただきました。

夏休み、楽しい経験を重ねて未来に向かう子どもたちを思い、大切な笑顔と目の健康を守っていききたいと、参加者の皆さんと想いを共にしたひとときでした。坂戸市立入西小学校の皆様、ありがとうございました。



2019.07.19

## 今が旬！採れたての丹波産ブルーベリーの味わいに、目も口もにっこり体験♪

7月19日（木）奈良県天理市立南保育所にて「食育」の授業を実施しました。

天理市立南保育所で「ひとみ元気教室」を開催するのは今年2度目。2017年に初めてお伺いしてから、嬉しいご縁が続いています。

参加して下さった4・5歳児の皆さんも、とっても元気なあいさつで迎えてくださいました♪

今回は、酸味が少なく甘みの強い味わいが子どもたちにも大人気の **丹波産ブルーベリー生果実** を使って、ブルーベリージャム作りを体験してもらいました！

採れたてのブルーベリー生果実は、大粒でみずみずしく、ジャムにしてもしっかり存在感が残っていました。完成したジャムを食べた子どもたちは、「おいしい！！」と笑顔で完食してくれました。

その後の授業では、「ブルーベリーは体のどこに良いでしょう？」という問題に、多くの園児が「口に良い」に挙手。

おいしいブルーベリーは、実は大切な「目」に良いのだということをしっかりお伝えし、最後にみんなで声を揃えて「アントシアニン」と復唱しました。おいしい・楽しい思い出とともにしっかり覚えてくださいね♪

天理市立南保育所の皆様、ありがとうございました。

これからご縁を大切に、一人でも多くの子どもたちにブルーベリーを通じて目の大切さ・食の大切さを伝えてまいります。





2019.07.11

## 「今日の話全校に広めたい！」子どもたちにも大人気♪楽しく目の健康を育むビジョントレーニング

7月11日(木) 埼玉県川口市立朝日西小学校にて視育の授業を実施させていただきました。

今回、ひとみ元気教室「目を大切にしよう！～ビジョントレーニング～」に参加して下さったのは、3・5・6年生の元気な皆さん。保護者と教職員の方々も一緒に参加してくださいました。

「スマホより読書！」という皆さんは、終始いきいきと積極的に発言して下さり、特にビジョントレーニングやだまし絵にチャレンジする姿は元気いっぱい！場が一体となって盛り上がりました。

朝日西小学校では、視力の平均が埼玉県の数値を下回っているとのこと。

視力が低下しても眼鏡をかけず、授業中に黒板の近くまで立ち歩いてノートをとる姿も見受けられるそうで、児童だけでなく、保護者や先生方も熱心に話を聞いてくださいました。

ビジョントレーニングは初めて聞いたという方も多く、今日は少人数への講演でしたが、全校生徒に対しても今日の話伝え、今すぐにでも取り入れていきたいとお話してくださいました。

朝日西小学校の全校生徒の皆さんが、これからも目を大切に、楽しい本や心に残る本にたくさん出会えますように♪朝日西小学校の皆さん、ありがとうございました。



2019.07.10

## 奈良県の平群町教育委員会主催の「放課後こども教室」にて、ひとみ元気教室を実施いたしました。

今回のひとみ元気教室は、奈良県の平群町教育委員会から「放課後子ども教室」の一環として、近くの小学校で授業をしてほしいとのご依頼をいただき、実現しました。

放課後こども教室とは、学校の授業が終わった後、子どもたちが安心して過ごせる居場所として、地域住民の方も一緒になって、子どもたちとスポーツや勉強をする場のことです。

楽しく目の大切さを学んでもらえるよう、クイズやゲーム感覚で目を鍛える「ビジョントレーニング」を多く取り入れた授業に、子どもたちは大盛り上がり♪

目に良い食事や正しい姿勢など、日頃から意識してほしい目の健康についても、最後まで集中して話を聞いてくれました。質疑応答の時には「iPadで1時間ゲームをしているけど、いいですか？」という質問があり、ゲームや動画を見続けることが目に与える影響に関心が高いことが分かりました。

授業の最後には「暗いところではゲームしない」「1時間ゲームした後は目を休ませてあげる」など、今日学んだことを口々に発表してくれました！

これからも「ひとみ元気教室」を通じて、子どもたち一人ひとりに「目の大切さ」を伝えてまいります。

皆さんも「目の体操」をしたり、姿勢に気をつけて、目の健康を意識してみてくださいね。

## 目の体操～目の筋肉をほくそう～

① 頸筋ストレッチ その1



② 頸筋ストレッチ その2



③ 毛様体筋ストレッチ



④ ギャっば ぱっ!



頭を動かさずに目だけを動かそう！

## しせいに気をつけよう！



正しい姿勢を心掛けよう！

2019.07.03

### 採れたての丹波産ブルーベリー生果実を使って、ブルーベリージャム作り♪

7月3日(水) 兵庫県加古川市にある認定こども園せきれい保育園にて、食育の授業を行いました。せきれい保育園では、2012年から毎年ご希望をいただき、なんと今年で8回目！

毎年、ブルーベリージャム作りの体験ができることとブルブルくんと会えるのを楽しみにしてくれています♪今年も4歳児25名、5歳児31名、先生方7名が参加されました。

授業の内容は・・・

- 丹波産のブルーベリーを使ったジャムとホットケーキ作り
- ブルーベリーをテーマにした食育の授業
- ブルブルくんと一緒にブルブル体操

いよいよ本格的な収穫時期を迎えた、今年初！採れたての丹波産ブルーベリー生果実を使って、ブルーベリージャムを作りました。美味しく作れたブルーベリージャムとホットケーキをみんなでいただきました！そして、ブルブルくんのダンスも一緒に踊ったあとは記念撮影♪

今後も、ブルーベリージャム作りを通じて、幼い時期から子どもたちに食育に対する意識を高め、食の大切さを学んでもらえる機会を継続的に提供してまいります。



2019.06.24

### 埼玉県川口市立辻小学校の学校保健委員会にて、ひとみ元気教室を実施しました！

6月24日(月)、埼玉県川口市の川口市立辻小学校の学校保健委員会にて、5,6年生の児童、保護者、教職員計74名が参加され、ひとみ元気教室を実施しました。

今回の講演では、児童はもちろん保護者の方や先生も積極的に発言してくださり、とても盛り上がった教室になりました。



特に錯視から瞬間視にかけては皆さんが手を挙げて発表してくださいました。  
色々な児童が自由に参加できる場所でひとみ元気教室を行ったため、保健委員の児童以外に放課後に残っていた児童も参加していただきました。

質疑応答では、読書をして目が疲れた時はどうしたらいいですか？

蒸しタオルをやってみたいんですけど、どうやって作ればいいですか？と具体的な質問をいただき・・・  
疲れたときにはやってみよう！と聞いていただけました。

ぜひ、目の健康維持に気をつけて、夏の紫外線からも目を守ってくださいね♪



目の体操やビジョントレーニング♪



保護者の皆さんも真剣に錯視チェック！

2019.06.21

## 角谷社長の母校「丹波市立大路小学校」にて、植樹の授業を実施♪

6月21日(金)、兵庫県丹波市春日町にある市立大路小学校の5年生16名と保護者の方々や校長先生はじめ担任の先生を対象にブルーベリーの植樹・植替の授業を行いました。

なぜ、大路小学校には「おじブルーベリーパーク」があるのかを知ってもらいたい！と校長先生よりお話をいただき、今回の開催が実現しました。

まずは、授業の前に・・・

わかさ生活の角谷社長が大路小学校出身で、卒業文集には、「おばあちゃんに楽をさせてあげたいから、大きくなったら社長になる！」と残されていたことや、高校生の頃は自転車で福知山まで通っていたこと、そして、その後の丹波市とのブルーベリーに関わる取り組みについて、お話をさせていただきました。

約19年前には、丹波市にブルーベリーはほとんどありませんでした。

「丹波を元気にしたい！」と、わかさ生活の社長 角谷の故郷丹波に対する強い想いと、丹波に特産定着を囲りたい！と丹波ブルーベリー研究会の山本一さんの想いが出逢い、丹波産ブルーベリーが誕生しました！

今では、1トンを出荷する兵庫県一の生産地までになったというお話をさせていただきました。

続いて、ブルーベリー博士の浅野から、約150種類あるといわれている世界中に生息しているブルーベリーについて、そして、ブルーベリーが目の健康に役立つというお話をわかりやすく伝えてもらいました。

最後は場所を変え、13年前に大路小学校のPTAや地域の方々と共に作った立派な「おじブルーベリーパーク」にて、ブルーベリーの様子を観察し、植え替える体験をしました。

みんな手際よく進め、これからはチームで分担してブルーベリーを育てようという約束をし、最後のご褒美に、収穫を迎えているブルーベリーの美味しい実の見分け方を浅野博士より伝え、みんなで食べました！みんな「美味しい！」と、笑顔で授業を終えました。



ブルーベリーの実の観察をする子どもたち



ブルーベリーは世界中に約150種類！



ブルーベリーパークにて植樹の体験♪

2019.06.20

## 女子プロ野球 埼玉アストライアの選手と一緒にビジョントレーニング！

6月20日（木）埼玉県川口市立芝西小学校にて、5、6年生の児童の皆さんを対象に女子プロ野球 埼玉アストライアの泉有樹選手、甲斐田陽菜選手と一緒にビジョントレーニングを行いました♪

児童の皆さんは元気いっぱい、ビジョントレーニングやだまし絵もたくさん発表のチャレンジしてくれました。スマホやiPadを持っている児童が9割にもなり、YouTubeやTikTokを日常的に長時間見ているとのことで、その影響か、芝西小学校では肩が凝ったり夜更かししてしまったり授業中もウトウト...という子どもたちがとても多いと伺いました。

今回、ビジョントレーニングの話を子どもたちだけでなく保護者の方々や先生方も、熱心に聞いてくださり、ぜひビジョントレーニングを授業に取り入れたい！とおっしゃっていただけました。

今後も、ひとみ元気教室を通じて、目の大切さを知っていただけるよう、取り組んでまいります。



2019.06.14

## 今年度、初めての「植樹」の授業を福井県若狭町で実施しました♪

6月14日（金）2015年と2016年に「視育」の授業を実施した福井県若狭町に約2年ぶりに伺いました。

今回は、若狭（わかさ）町とわかさ生活の社名の「わかさ」の音が重なることから、開催の依頼をいただき、若狭町にあるみそみ保育所、わかば保育園にて、初めての「植樹」の授業を行いました！

まず最初に、ブルーベリーの種類や四季、そして育て方のコツについて学びます。

栄養がぎっしり詰まったブルーベリーの魅力を知ってもらったあとは、いよいよ苗を鉢に植える植樹の体験です。子どもたちは、鉢の中に土を入れたり、肥料をあげたり、雑草と乾燥から木を守るためのわらを敷きつめたり・・・。ブルーベリーがしっかり育つようにと、小さな手に土がつくのもかまわず一生懸命でした。一緒に参加して下さった先生方からは、剪定の方法や育て方に関しての熱心な質問が飛びかかっていました。

楽しく植樹したあと、園児の皆さんと三つのお約束をしました。

それは・・・

- ブルーベリーが大好きな太陽の光にあてること
- お水をたっぷりあげること
- 毎日、おはよう！と元気に声をかけてあげること です。

おいしいブルーベリーの実ができるように、約束を守ってくださいね♪

この日の植樹の様子は、地元の新聞社やテレビにも取り上げられました！

若狭町の皆様も、ブルーベリーの成長をあたたく見守ってくださいね。

今回ご縁いただきましたみそみ保育所とわかば保育園では、今後も引き続き、「食育」としてブルーベリージャム作りやブルブルくんと一緒に目を鍛える「視育」を実施します。

また皆さんに逢えるのが、今からとても楽しみです♪

「植樹」の体験は、きっと、いつまでも心に残る思い出になることなのでしょう♪

今後も「ひとみ元気教室」を通じ、次代を担う子どもたちに豊かな心を育む取り組みを継続的に実施し、みんなに笑顔を届ける活動を続けてまいります。

お世話になった職員の皆様、ありがとうございました。





2019.06.04

## みどりの森こども園にて「ひとみ元気教室」を実施しました♪

6月4日(火)兵庫県加古川市のみどりの森こども園にてひとみ元気教室「食育(ブルーベリージャム作り)・視育(ビジョントレーニング)」を実施しました。

食育の授業では、4歳・5歳の園児さんを対象に兵庫県丹波産ブルーベリーの果実をふんだんに使ったブルーベリージャム作りを体験しました。調理中では、「いい匂いがしてきた」「ぶどうジュースが入っているみたい」などと言葉を交わしながら、みんなで「おいしくなあれ♪」との魔法の言葉を唱えながらブルーベリージャムをかき混ぜてついにジャムが完成しました。

子どもたちに自分たちで作ったブルーベリージャムの食べた感想を聞くと、「甘くて美味しい」と笑顔で話してくれました。

調理以外にも、クイズを出したり、まねっこ体操や目の体操をして子どもたちを巻き込んで授業を行いました。

また、ぜひお家の方と一緒にブルーベリージャム作り、まねっこ体操や目の体操をしてみてくださいね♪

これからもひとみ元気教室を通して、食べることの大切さ、目の大切さを一人でも多くの子どもたちに伝えてまいります。



みんなで「まねっこ体操」♪



おいしくなあれ♪



2019.02.06

## 越谷市立越ヶ谷小学校にて「ひとみ元気教室」を開催しました ☆

2月6日(水)埼玉県越谷市立越ヶ谷小学校で、視育の授業を行いました！

越ヶ谷小学校の児童の皆さん・保護者の皆さん・先生方にもご参加いただき、合計151名にご参加いただきました。越ヶ谷小学校では、**昨年の春にもひとみ元気教室を開催**させていただいたのですが、学校で行われた視力測定の結果を受けて、保健委員会の皆さんが積極的に声掛けをしてくれ、30分休憩や昼休みにビジョントレーニングを継続されています ☆

また今回は、埼玉県を拠点に活動している女子プロ野球チーム「埼玉アストライア」の田口選手、磯崎選手にも参加してもらい、一緒にビジョントレーニングを行いました。なんと、選手よりも良い結果を出してくれた生徒さんも…！**ビジョントレーニングを継続する大切さ**を実感してくれていました。

越ヶ谷小学校の皆さんは熱心に授業を聞いてくれ、発表もとっても積極的でした！これからも目を大切にして「良い目」を維持してくださいね♪



女子プロ野球選手と一緒に♪



みんなで一緒に目の体操♪



2019.02.02

## 京都養正児童館にて「ひとみ元気教室」を開催しました♪

2月2日（土）京都市養正児童館にて、食育と視育の授業を開催しました！当日は、児童館のイベントがあり、子どもから大人まで合計41名の方にご参加いただきました。まずは**食育の授業**として、丹波産ブルーベリーの果実を使ったジャム作りを行いました。

調理の最中、「ブルーベリーだけでこんなに水分が出るんだ」と驚きの声も…！

子どもたちが順番を交代しながらかき混ぜて、美味しいブルーベリージャムが完成しました！食べた感想を聞くと「甘酸っぱくて美味しい☆」と口の周りをムラサキ色にしながら嬉しそうに答えてくれました。今回、食育の授業を通して、果実を使って作るブルーベリージャムの美味しさや**食べることの大切さ**を知ってもらうことができました。



そして、食育の授業の後は「レーザービーム」の読み聞かせを行いました！「レーザービーム」とは、野球チームに所属する女の子が主人公の絵本です。

読み聞かせを始める前に、子どもたちに「野球ってどんな人がしているかな？」と質問すると「男の人も、女の子の人も野球をしている！」と答えてくれたお子さんがいて、女の子も野球をするということが認知されているのだと感じました。

視育の授業では、ビジョントレーニングを行った後にブルブルくんも登場して「ブルブル体操」をみんなで実施しました。視育の授業終了後、地域からご参加された方に「大人でも楽しめる内容だったので、大人向けにも開催してほしいです！」との嬉しいご要望もいただきました。

わかさ生活では、今後もひとみ元気教室を通して、一人でも多くの方に「食べることの大切さ・目の健康の大切さ」をお伝えしてまいります。



2019.01.10

## 今年初めての「ひとみ元気教室」を奈良県で開催しました♪

1月10日（木）奈良県天理市立南保育所にて、今年初めての「ひとみ元気教室」を開催しました。

視覚に障がいを抱えながらも、わかさ生活で働いている小林由紀が講師となり、目の不自由な方と晴眼者相互理解を深めるための「ゆきさんの生活」と題した視育の授業を行いました！

今回の開催では5歳児を対象に子どもたちにも分かりやすいよう**絵本の読み聞かせ**のように授業を行なう工夫をしました！

パンが大好きなゆきさん（小林由紀）を主人公とし、パン屋さんに行く道中を紹介しながら、目の不自由な方が**どのような生活を送っているのか**を子どもたちにお話しました！

また、街中で困っている人を見かけたときに「何かお手伝いしましょうか？」と声を掛けられる**優しい子ども**になってほしいと「手引き」を体験してもらう時間を設けました。

※ 手引きとは、目の不自由な方に自分の肩を持ってもらい、安全に誘導をすることです。



最初は緊張して笑顔が少なかった子どもたちですが、**何度か行なううちに笑顔が垣間見えるようになり、積極的に「何かお手伝いしましょうか？」と声掛けをしてくれるように★**

授業終了後に園児たちに感想を聞いてみると、「手引きをするのは緊張したけど、**自分にもお手伝いが出来るんだ**と嬉しくなった♪」と答えてくれました。また、先生方からも「パン屋さんまでの道のりの中で、目の不自由な方たちの困っていることを子どもたちにも分かりやすいよう工夫していただき、とても楽しく学ばせていただきました！」と嬉しいお声をたくさんいただきました！

今回、小林を中心として授業を開催したのは初めてでしたが、子どもたちはとても集中してお話を聞いてくれました！

天理市立南保育所の皆さん、今回の授業を通して、**街中で困っている人を見つけたら「何かお手伝いしましょうか？」と声を掛けられる優しい人**になってくださいね。