

メインスポンサー



子ども食堂応援情報誌

職業体験実施企業募集

街の便利な子育て応援情報誌

スマチル

2019年10月
03

スマチル読者様
限定クーポン有

耳の聞こえで脳の活性化



東海補聴器センター

キレイなお母さんを応援

キレイな肌を保つ

ITハナビラタケとは？



自由が丘ファミリー皮膚科
玉城有紀先生

今月の子育て情報

こどもの学力は自宅で伸びる！

賢い親の3つの習慣

一流から学ぶ子育てについて

京都大学卒 東京大学法科大学院卒

総務省 脇 雅昭 氏

未来型学童 子ども食堂 スマチル

働くママパパの味方！放課後も安心

20時までスマチル食堂で過ごせます！



夕食をみんなで食べられます！

子ども食堂「スマチル」とは？

- 「遊ぶ」「お手伝い」「食べる」「学ぶ」ことから子どもの成長を促す
- 子どもを夜8時まで預かり、パパママの安心して働ける環境を作る
- 子どもたちに共食を通して笑顔で溢れる居場所を作る

2019、09、28

今回も沢山のこどもが集まり
スーパーボールすくい
わたがし作り
おかしつかみどり
を楽しみました！



みやこさんに
ボランティアに
来ていただきました



運営本部：一般社団法人スマイル チルドレン 〒259-0101 神奈川県中郡大磯町寺坂661-2
子ども食堂「スマチル」小田原：小田原市堀之内196-2 ☎0463-59-9199

支援者を募集しています

この活動は、会員のみなさまおよび活動趣旨に賛同して下さる方々からの個人からのご寄付と地域からの人材や食材支援、こども食堂協力企業など、様々な人に支えられています。働くママパパの子育ての負担を軽減し、心の余裕を作ることでこどもへ豊かな愛情を与えて欲しいと願っています。子育て環境を充実させることができれば、地域の活性化に繋がります。ぜひ、みなさまのご支援をお待ちしております。



食材支援企業様募集

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
Y&Y Dr beauty 様 食材のご提供ありがとうございます	みやこの宮迫様 たこ焼きのご提供ありがとうございます	支援企業募集	支援企業募集	支援企業募集

毎週曜日に食材を提供して頂ける企業を募集しています。※提供企業様からの提供日が変更になる可能性もございます

参加者募集！

子ども食堂を支援しよう！



子どもたちを支えたい！
何か役にたちたい！！
まずは、一度ご連絡ください。

欲しいものリスト

- ・食材（お米、野菜、おやつ）など
- ・おもちゃ（クレヨンや色鉛筆など）
- ・本 ・ノート ・ご寄付

主催
社団法人スマイル チルドレン
協賛
(株) Y&Y Dr beauty
(株) クルマくる〜湘南
後援：小田原市

こども食堂支援企業様

湘南クリーンサイクル



支援企業募集

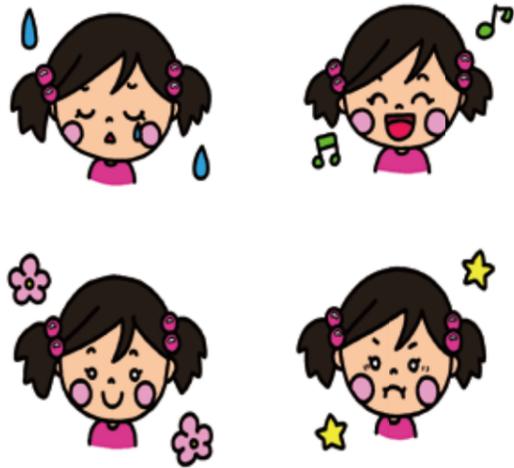
支援企業募集



東海補聴器センター

INTERTRADE
Healthcare

こどもの学力は自宅で伸びる 賢い親の3つの習慣



未来型学童 こども食堂「スマチル」代表の鈴木です。私は、以前教育産業に6年間携わり、1000人を超えるご家庭を見てきました。それが、当活動を始めるきっかけになりましたが、以前勤務していた塾で一つの確信的な事を学びました。「こどもの学力や情を伸ばすのは家庭」ご両親のこどもに対する接し方、口癖、行動を観察する事で、お子様の学力がわかるようになりました。親の口癖はこどもに受け継がれます。例えば、親が「ムリ!」とか「できない」とこどもに沢山聞かせれば、こどもは自分の限界を決めるようになります。勿論できない事もありますが、日頃できないと思って行動していると、こどももそれを真似してできないようになります。是非、自分の言葉に意識をしてみてください。

こどものやる気は親で決まる! 勉強も家事も仕事も親を真似る!

神奈川県内学力最上位の湘南高校の生徒会長や学年で一位のお子様の担当をしていた事があります。

その子達の話をする時、沢山のお母様から「もともと頭がいいのね」と言われた事が多々ありました。

しかし、生徒と接していると、最初からできたわけではないんですね。

そこで、勉強ができるご家族の習慣に興味を湧き、担当している10人の学年一位のこどもたちのご家族が、何をどう意識して子育てをしているかを調査した事があります。

全てが同じ答えではなかったですが、共通している点がありましたので、その点をお伝えし、皆様のお役に立てれば幸いです。

学年順位200位から一位になった子もいれば、中学時代に高校受験で塾に通い、詰め込み教育をした事で、進学校へ合格したが、その反動から高校では全く勉強をしなくなり、大学へ進まなかった子もいます。

また、良い大学へ進んだとしても、大人になった時に活躍できなければ、それまでの努力が勿体ないです。是非、一流から学ぶシリーズも重ねてお読み頂きたいと思ひます。

学力の高いこどもの親の習慣

- ・いつも感謝している
学力の高い全てのご両親に共通していた点が、「感謝の心」です。いつも「ありがとうございます」と口癖のように言います。成績が落ちた時に、クレームを言われると思いきや、「真剣に考えてくださりありがとうございます」とか。特集させて頂きました、脇雅昭氏もおっしゃっていますが、大変な時に一歩踏み出せる勇気とか、精神的な面を鍛えるなどの課題は、大変な時にしか育つチャンスがありません。大変な時に「ありがとう」と言える事は、これから人生を生きていく上で、大きな差を生むと確信しています。「有難う」は、難しい時に有る!
- ・勉強する意味を理解しこどもを信じている
ご家族が「大学へいく意味」を理解していないと、こどもへ勉強の必要性を伝えられません。こどもに、「勉強は楽しい」とか「勉強が役立つ」と理解させる事ができれば、勝手にこどもは勉強します。先ほど、お話ししました、湘南高校の一位の子の場合、数十冊の分厚い教材

を見て「これ全部解いて良いですか」と嬉しそうにしていました。

・こどもが親を模範にしている事に気づき日頃努力をしている

学力の低いこどもの自宅へ尋ねると、玄関が汚いケースが多かったように感じます。

例えば、「こどもに〇〇しなさい」と注意しても、こどもは「お母さんだってやってないじゃん」と内心思っています。その時に親が言い訳をしたりすれば、こどもも親の真似をして言い訳をしてしまいます。

こどもの学力を上げるには、親自身が読書をしたり、整理整頓をしたりする事が大事なかもしれません。

・こどもに尊敬されている

これは、親の習慣ではないですが、学力の高い生徒達に「尊敬している人は」と尋ねた事があります。

大半の生徒が「両親」と答えました。前職で一番学べた事は「親子関係を修復させる事が学力を上げる一番の近道」だという事です。

まずは、自分も含め良好な親子関係の構築に努めていきたいと思ひます。

次号も、是非購読頂けたら幸いです。

著者 子ども食堂「スマイル チルドレン」代表理事 鈴木 雄二

一流から学ぶ
子育てについて

京都大学卒 東京大学法科大学院卒
総務省 脇 雅昭氏

人物紹介



脇 雅昭 (37歳) 1982年
宮崎県出身 職業: 総務省
2001 京都大学法学部入学
2005 神戸大学法科大学院入学
2006 東京大学法科大学院入学
2008 総務省入省 熊本県庁に出向後、総務省で人事採用、会計制度の改正を行う。入省後に猛勉強を続け司法試験に合格
現在は、神奈川県庁に出向し、ナッジやテクノロジーなど新たな手法による社会問題解決を目指す担当として執事。「よんなな会」を主宰し、官僚と47都道府県の地方自治体を繋いでいる。

Q ご両親からどのような教育を受けましたか?

幼少期は、物凄くスパルタ教育でした。そして、いつもそばにいてくれました。親がいつも一緒にいてくれるって、物凄く大事な事だと思います。

そして、親と一緒にいる事で、大人と会話をするので、そのおかげでちゃんと会話能力が身についたと思います。

実は、私は幼稚園を中退なんです。

Q え!? 幼稚園を中退?

はい。私、当時月謝が、6000円ぐらいの地域の幼稚園に通っていたのですが、私の父は1年そこに通わせていたけど、「その幼稚園だと費用対効果が合わない」と(笑)。「もし、幼稚園を辞めたら毎月お前に6000円払う!」と言われたわけです。

5歳の私は、迷わず中退を選択した訳ですが、今までと全く違う環境に置かれました。周囲の話し相手といえば大人しかいないので、先ほどもお伝えしましたが、そこで会話能力が向上したのだと、現在は感じています。

私の分析だと、すごく寂しかった時期があり、その影響で方向性が変わった。物凄く寂しかった分、大きな力となっているんだと思います。

だから、人との出会いが最高の喜びで、人となりが繋がり幸せになっていくのを見ているのもすごく嬉しい。

しかし、小さい頃の写真をみると、どの写真も笑顔で写ってるので、もしかしたらオリジナルでそんなのかもしれないですけどね(笑)。

Q ご両親に感謝している事は?

スパルタ教育をむちゃくちゃ受けたおかげで、いざ勉強しようとした時に、「どうやって記憶するか」とか「勉強する体力」などの基礎ができていました。

勉強の基礎は、小学生までで決まると感じています。

そこを、鍛えてくれた両親には、心から感謝しています。

Q 反抗期はありましたか?

小学3年生で突然訪れましたね。そこから、小学6年生くらいまで、一切勉強せずに、中学生でも人並にしか勉強せず、テスト前に少しやるくらいでした。

Q いつ本気で勉強に取り組む意欲が出たのですか?

高校2年生の1月ですね。そこからの1年半の期間は、自分でも誇れるくらい勉強に没頭しました。

勿論、その期間で京都大学に合格できたのは、幼少期に勉強の基礎が身についていたおかげだと思います。

ただ、幼少期の厳しい教育のおかげで、勉強が大嫌いだったので、その嫌いな事を嫌いなままでやるのも嫌だったんです。だから、どうやって楽しく勉強できるかは、すごく考えていました。

例えば、英語に関して言えば、海外の子供たちは苦勞せずに言語を覚えますよね。ズルいと思いましたね。

だから、外国人の友達を作ったり、キリスト教でもないのに、教会に行ったら神父さんと話したりしてました(笑)

Q こどもにゲームをさせる事についてどう思いますか?

私の経験談でお話します。

実は、私の家庭では、ゲームが禁止だったのですが、友達から借りて影でやってたりしていたんです。しかし、ある時に父親にバレてしまっていて、その時に父親が「何コソコソやってるんだ。やるなら最後までやりきれ」と、そこから1週間学校を休み、ゲームをクリアするまで最後までやりました。

この体験により、やり抜く事の大切さを教えてくれました。

Q 子どものうちにやるべき事は?

常に、今の自分に何ができるかという視点が重要だと思います。

今後、何が起るかかわからない時代に、「あれがあったら」とかできない理由を述べたら夢は叶わない。考え方の基礎や体力を今のうちにつけた方が良いと思ひます。

だから、大変な時に一歩踏み出す事とか、辛い時に耐える力とかは、心が大変な時にしか身につかない。そのような時、こどもへどう言葉をかけるかで、こどもの方向性が決まります。

まずは、大人たちがこどもに魅せられる発想や行動をしていく事が、重要だと考えています。



脇氏は「よんなな会」という公務員を700人以上が集まる会を主宰している。

主婦力アップ！若さを keep
キレイな自分になる

目立つ頬のたるみ毛穴 スキンケアで毛穴を解消させるには？

頬の毛穴をよく見ると、しずく型に垂れ下がっていませんか？頬のたるみ毛穴は、加齢や紫外線などのダメージによって肌のハリや潤いが失われて重力に逆らえなくなるのが大きな原因です。
このしずく型になったたるみ毛穴はファンデーションを厚塗りしてもなかなかカバーしきれないため、無理に隠そうとせず、毎日コツコツと根気強くお手入れを続けていくことが重要です。
まずは紫外線対策。季節を問わず降り注ぐ紫外線は肌にあらゆる悪影響を及ぼします。特に頬の毛穴やその周辺に紫外線を浴びると、たるみにつながってしまうため、日焼け止めクリームやUVケアができる化粧下地、日傘や帽子を利用して紫外線対策を行ってくださいね。
そして、帰宅したらなるべく早くメイクを落とし、肌の負担を軽減させてあげましょう。潤いを守りながらメイクや毛穴汚れをオフしてくれるクレンジングと洗顔を選び、肌を擦らないように丁寧に汚れを浮かせてしっかり洗い流します。
そして、絶対に欠かせないのが保湿ケア。肌が乾燥しているとどんどん頬のたるみ毛穴が目立ってしまうため、ヒアルロン酸やコラーゲン、セラミドなどの保湿成分がたっぷり含まれた化粧水で水分を補ってあげましょう。何回かに分けて馴染ませてから、頬の毛穴が気になる部分にコットンパックをしてあげると◎。肌がひんやりして化粧水が浸透したのを確認し、エイジングケア用の美容液で肌に栄養をあげます。仕上げにクリームや乳液などで栄養をカバーすることで、しっかり保湿効果を出せます。滑りを良くしてたるみ毛穴を下から上に優しく持ち上げるイメージでマッサージをするのも効果的です。

ママのための 美肌づくり

キレイな肌を手に入れる事は、女性としての自信を持ち、前向きな自分になります。
監修 玉城 有紀 先生

- H17 帝京大学医学部卒業
日本医科大学武蔵小杉病院卒業
臨床研修センター研修医
- H19 東京女子医科大学皮膚科学教室入局
- H20 町田市民病院皮膚科勤務
- H24 皮膚科専門医取得
- H26 溝の口駅前皮膚科を開院
メディア



スキンケアコスメ



Dr. 玉城有紀監修コスメ
子育てママの綺麗を応援します



保湿効果実証済！
10年後の綺麗を応援します！
IT ハナピラタケ成分配合の化粧水とクリーム。2017年東京女子大のエビデンス獲得素材を配合。ヒアルロン酸の1.4倍の保湿効果。



Dr. コスメ 植物幹細胞配合
更にお肌に拘りたい方は！
人気の植物性幹細胞エキスを配合したコスメ。化粧水とクリームの間に練り込む事で、お肌に栄養を与えます

保湿効果がヒアルロン酸の1.4倍！ βグルカン含有量



ハナピラタケから生成した高い保湿力と浸透力を持つ美容素材「ハナピラタケエキス」を主成分として、年齢肌に立ち向かえる美肌成分をたっぷり使ったエイジングケア化粧品シリーズです。希少なハナピラタケエキスはもろろんのこと、その他にも厳選された植物由来成分を惜しみなく配合しました。
植物由来のスキンケアにこだわり、化学系の添加物（合成着色料、合成香料、エタノール、パラベン、石油系界面活性剤）や動物由来原料は一切無添加の化粧品シリーズです。

初回限定 クーポン！

初めの方は半額で購入頂けます
※新規登録の際「スマチル購読者」を選択して下さい。



商品案内		
化粧水 5,800円(税抜) 200ml	クリーム 7,800円(税抜) 30g	美容液 11,000円(税抜) 30ml

購入方法 → Y&Y Dr beauty 検索 → オンラインストアから新規会員登録 → ご希望の商品を選択 → 購入
※クーポンを利用する場合「スマチル購読者」を選択して下さい

ITはなびらたけ ふりかけ



- レコピブック
プレゼント
- 胡麻みそ
- イタリアン
- インドカレー

スーパーフードがたっぷり入ったITはなびらたけふりかけ！料理に“ちょいかけ”でおいさと不足しがちな栄養をバランスよくプラス！

各 1,480円 (税別)

スマチル
読者様限定

ITはなびらたけってナニ？

ハナピラタケで唯一、スーパーフードと認定されたキノコ。研究により「ITはなびらたけ」にはエストロゲン活性のリスクである、悪い細胞増殖をしない「サイレントエストロゲン」があることがわかりました。

その機能性が認められて「食と健康アワード2019」でウィメンズヘルス賞を受賞しました。

ITはなびらたけ ふりかけ1本購入につき はなびらたけ玄米粥を プレゼント！



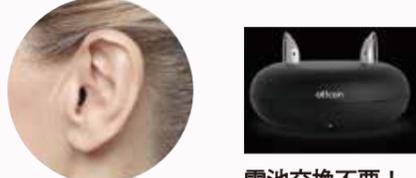
2019/9/30まで

※通常 398円 (税別)

ご注文はこちら

お電話で 受付/10時~18時 定休日/土・日・祝日
0120-956-040
お電話にて「スマチル読者」とお伝えください。
インターネットから ITはなびらたけのオンラインストア
http://beautyglucan.com/sml
ビューティークルガム
スマチル読者
商品購入時お問い合わせ欄に「スマチル読者」とご記入ください。

様々なタイプの補聴器 耳あな型 充電式



耳の穴にスッポリ！
目立ちません！

電池交換不要！
3時間充電で1日
使用可能！

耳かけ型



とても軽くて小さい！オシャレで快適装着！
テレビを聞きやすくする補聴器あります！

耳のことで「お悩み」はありませんか？

下記のような症状を経験したことはありますか？
一つでも当てはまる方は、一度ご相談ください！！

- Check!
- 声大きいと言われる
- テレビの音がうるさいと言われる
- 人の声が聞こえづらい
- 後ろからのクルマに気づかない
- 補聴器をつけても、聞こえづらい時がある
- 相手の話を聞き返すことがよくある
- その他、不満がある

補聴器装着で脳を元気にしていきましょう！

初めての方は時間に余裕を持ってお越しください。ご予約が優先となります

補聴器の何でも相談所 東海補聴器センター

9:00~17:00 定休日：日曜・祝日・第4土曜

☎0465-34-1332



試聴・相談無料！耳のわからないことは何でも相談してください
新日本補聴器 小田原 検索



Y & Y
DOCTOR'S
BEAUTY

遺伝子レベルまで考えたスキンケアア。



自由が丘ファミリー皮膚科
監修 玉城 有紀 先生



Y&Y Dr beauty

検索