メインスポンサー

Y&Y DOCTOR'S BEAUTY

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11月
04

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？

今月の子育て情報

勝負に強いこどもを育てる！

気持ちの持ち方とログセで勝負に強くなる

一流から学ぶ子育てについて 湘南ベルマーレフットサルクラブ所属

がんと戦う元フットサル日本代表選手　久光　重貴

自由が丘ファミリー皮膚科
玉城有紀先生

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

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作る

月 日 曜日 日直

2019、10、26

ハロウインパーティーを開催しました
仮装して記念撮影をしたり
じゃんけん大会も
盛りあがりました！

みやさこさんに
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ー０１０１　神奈川県中郡大磯町寺坂６６１ー２
こども食堂「スマチル」小田原：小田原市堀之内１９６－２　☎０４６３－５９－９１９９

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	みやたこの宮迫様 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

毎週曜日別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

スマチル食堂　特別企画デー　スケジュール表

学校終わりに、テレビやゲームから離れてわくわくを体験しませんか？
11月は楽しい企画盛りだくさん！！

11月7日（木） ★落書きせんべいづくり★ おせんべいに好きな絵を書いてみんなでおいしく食べよう！ お友達と作品を発表しあおう！	11月１１日（月） ★バルーンアート★ 長風船で動物や剣などお気に入りの形をつくろう！ ものづくりの楽しさを体験しよう！	11月13日（水） ★カラフル綿菓子づくり★ お気に入りの色を選んでかわいい綿菓子を自分で作ろう！ ものづくりの楽しさを体験しよう！
11月19日（火） ★野菜スタンプづくり★ 野菜を切ったり彫ったりしてお気に入りのスタンプをつくろう！ 農家の方から廃棄する不良の野菜をいただくので再利用についても学ぼう！	11月21日（木） ★ラスクづくり★ トースターで手作りラスクを作ろう！ パン屋さんから余ったパンをいただきます。再利用について、食べ物の廃棄があることについても学びましょう！	11月２７日（水） ★巨大ドミノ倒しづくり★ 色々な大きさや形のものを使って、部屋いっぱいにドミノ倒しを作ろう！みんで協力する楽しさ、完成させる達成感を味わおう！

★毎週火曜はみやたこデー★
おいしいたこ焼きを食べよう

こども食堂支援企業様

湘南クリーンサイクル

Y&Y DOCTOR'S BEAUTY

クルマくる～

INTERTRADE Healthcare

主婦力アップ！若さを keep

キレイな自分になる

近年注目される幸せオキシトシンとは！？

人と人との肉体的な接触や、簡単なボディタッチでも分泌されるというこのオキシトシン。IT 革命の副作用で、現実（リアル）での触れ合いの機会が減少し、触るものといえば「キーボードかスマホ画面」という、21 世紀ニュータイプなわれわれ現代人は、明らかに「オキシトシン不足」になります。

オキシトシンの驚くべき効果！

- 幸せな気分になる
- 脳・心が癒され、ストレスが緩和する
- 不安や恐怖心が減少する
- 他者への信頼の気持ちが増す
- 社交的となり人と関わりたいという好奇心が強まる
- 親密な人間関係を結ぼうという気持ちが高まる
- 学習意欲と記憶力向上
- 心臓の機能を上げる
- 感染症予防につながる

このような素晴らしい効果のあるオキシトシンの効果を利用しない手はないですよね！

次号では、オキシトシンを分泌させる方法を伝授します！

ママのための美肌つくり

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

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後
　　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 × Y&Y DOCTOR'S BEAUTY

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 ハナビ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

ハナビ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「ハナビラタケエキス」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。希少なハナビラタケエキスはもちろんのこと、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！

初めての方は半額でご購入頂けます

※新規登録の際「スマチル購読者」を選択して下さい。

50% OFF

商品案内

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

購入方法 → Y&Y Dr beauty 検索 → オンラインストアーから新規会員登録 ※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 → ご希望の商品を選択 → 購入

ITはなびらたけふりかけ

レシ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"でおいしさと不足しがちな栄養をバランスよくプラス！

各 1,480（税別）円

けんこう

カラダがすっきり
ココロもさっぱり

ITはなびらたけってナニ？

ハナビラタケで唯一、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の受賞しました。

スマチル読者様限定

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年11月30日まで

※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/smcl

ビューティーグルカン

スマホはこちら▶

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

耳の穴にスッポリ！目立ちません！

充電式

電池交換不要！３時間充電で１日使用可能！

スマチルクーポン

スマチル持参の方「オープン S」シリーズ１台購入につき１０パックサービスいたします

耳かけ型

とても軽くて小さい！オシャレで快適装用！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!

- □声が大きいと言われる
- □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

補聴器装用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

小田原市城山１－２８－２５

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

特集

勝負に強いこどもに育てる

心の中の捉え方と口癖で勝負強くなる

３０㎝の板も、地面に置いてあれば簡単に走れます。

そこには「できない」や「落ちたらどうしよう」というような恐怖心はありません。

しかし、全く同じ幅の板が左図のように高い所に置いてあれば、ほとんどの方が不安を感じ、挑戦もしなくなるでしょう。

人は、自分の心の中で勝手に固定観念を作り、その固定観念を正当化する習性があります。危険を避けるため二､「みんなもできない」とか「それは無理だ」「やめとけ」など、どうしても消極的な言葉をこどもにかけてしまうケースが多いように感じます。

本項では、勝負に強いこどもを育てるための、心の捉え方と心の中の口癖（本音）をご紹介したいと思います。

「人は思った通りの人生になる！？」自己コントロールと周囲の言葉

練習ではうまくいっているのに、本番になると、いつも失敗ばかりしてしまう。それは、なぜなのでしょうか？

例えば、10人50人など大勢の前で発表するようなピアノなどの場合、日頃発表会に慣れていなければ、「緊張」や「恐怖心」が出てくる事は想像できると思います。

しかし、自分の心の中で「勝たなければいけない」とか「発表会は嫌い」などと思っていたら、本番で最大限の実力を発揮するのは、難しくなります。

「緊張」や「恐怖心」といったものは上記で示したように、勝負の前に崖の上に立っているイメージです。

つまり、勝手に作ってしまった、マイナスの幻想なのです。その「緊張」や「恐怖心」に強くなる良い方法があります。

それは、「場慣れです」

王道ではありますが、たくさんの発表会に出る事なのです。スポーツの場合であれば、たくさんの練習試合に出る事で、その試合前の準備から試合の雰囲気に慣れます。

そうする事で、マイナスの幻想の「緊張」や「恐怖心」が抑えられ、練習と同じような感覚で本番に挑めるので、逆に「期待」や「楽しみ」が生まれ、いつも以上の結果が出るかもしれません。

とは言え、あくまでも勝負強いとは、本来できる事の能力を発揮する事ですので、元々できない事ができるようになるわけではありません。

当たり前の事ですが、日々の練習によって、基礎力をつける事が一番大事になります。

また、一流の選手たちはよくイメージが大事と言います。

イメージトレーニングという言葉を聞いた事があるかもしれませんが、本番前はとても有効です。

何事においても、準備が9割です。

しかし、本番前に練習を頑張ってしまう子がいます。本番直前は、体力を温存させて本番で集中した方が、合理的なのです。

では、イメージトレーニングでは何をするのでしょうか？

スポーツ、仕事、ビジネス、音楽など様々なジャンルのお仕事の中で一流の方は、どのようなイメージで日頃過ごしているのでしょうか？

この情報誌に一流から学ぶシリーズがありますが、是非、そちらも参考にして頂きたいと思います。

●心の声に気をつける

「勝てるかな」「勝ちたいな」「負けたらどうしよう」「この場から逃げたい」ではなく、「今やっている事を思いっきり楽もう」「思いっきり出し切り後悔しない」「目標を叶えて遊ぼう」「勝てる」など、自分自身を鼓舞しましょう。

心の中で、どのような言葉を脳に伝えているかはとても重要です。

人は、脳が指令を出し、何兆個もの細胞が動きます。

親が、マイナス思考だったり、悪いイメージの指示を出せば、そのような結果になるのは必然です。

こどもにかける言葉を意識する事が、勝負強い子を育てる一歩となるかもしれません。

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

がんと戦うフットサル元日本代表選手

湘南ベルマーレフットサルクラブ　久光　重貴

人物紹介

久光　重貴　（38 歳）1981 年
神奈川県出身　　職業：フットサル選手

小学校 1 年の時、サッカーを始めて、約５００人中９人の狭き門を突破して、中学からはヴェルディ川崎ジュニアユースに入団。
その後、帝京高校を経てカスカヴェウ（現ペスカドーラ町田）に入団。
2008 年 湘南ベルマーレフットサルクラブに移籍。
2009 年 フットサル日本代表に選出される
2011 年 骨髄炎を発病。再び歩くことは難しいと診断されながらも、見事に復帰を果たす。
2013 年 メディカルチェックで右上葉肺腺がんが見つかったが、それでも周囲の声に支えられて、抗がん剤治療を続けながら、現役Ｆリーガーとしてプレーを続けている。
2015 年 一般社団法人 Ring Smile(リングスマイル) を設立し、小児がんなどの患者・家族の支援活動を展開。

Q ご両親に感謝している事は？

好きな事を精一杯やらせてもらえた事です。

また、父が私の通うサッカークラブの監督でしたので、父親と監督の両面があり、父としては試合に出したいと思う気持ちと、監督としての厳しい面とがあったと思います。

そして、父は絶対に負けを許しませんでした。負ける事を簡単に受け入れない事と、負けても勝っても努力する事を続ける事を厳しく教わりました。

同年代で同じ実力の子がいたとすると、絶対に試合には出してもらえなかった記憶があり、そのような父親の厳しい教育と母親の優しい面の教育を受けたおかげで、今の自分は形成されていると感じています。

Q 反抗期はありましたか？

中学生の頃、クラブチームに所属していたので、学校が終わるとすぐに練習といった毎日でした。

そのような環境から、学校で問題児と言われる時期があり、父や母を悲しませた事もあります。

ただ、サッカーだけは真面目に取り組んでいましたので、そのおかげで違った道には進まず、日本代表になれた事は、両親のおかげだと感じています。

そして、母の偉大さを感じています。

母親は、いつもこどもの味方であり、母の豊かな愛情を受け、「悲しませたくない」といった気持ちが芽生えた時に、精神が落ち着いたと思います。

Q ゲームをやらせる事についてどう思いますか？

私自身がゲームをやらなかったのでわからないのですが、ゲームに夢中になっているこどもを目にすると、「その熱意を他に向けられたらすごい事になるだろう」と心から思います。

また、ゲームの楽しさを覚える前に、他に熱中できる事を見つけられるのかが重要なのかと思います。

ゲームによりコミュニケーション能力の低下は生じますし、最新医学でも言われていますが、大人の運動機能は幼少期に決まると言われます。

幼少期に、運動能力を上げておく事で、スポーツに限らず仕事を続けていく上で重要な、健康や体力をつけておく事ができると思います。

Q がんを告知された時、何を感じましたか？

「下を向いてはいけない」

悪い事ばかりではなく、この病気と向き合う事で、「今生きている事」を心から実感できました。

勿論、しばらくは落ち込みましたが、治療のために入院することを発表した際、「絶対に負けるな」「必ずピッチに戻ってこい」など多くの応援メッセージを頂きました。

これだけ多くの方に応援してくださり、逆に勇気を頂けたのは、フットサル選手だったからなんです。

がんになった事で、「何が大事なのか」と「何をするべきか」という事が、頭の中で整理ができたと思います。

Q なぜ、がんになっても現役選手を続けるのですか？

現在、一般社団法人「Ring Smile（リングスマイル）」を立ち上げ、小児がんの子どもを支援する「フットサルリボン」という活動を行っています。

その一貫として、月 3 回、横浜市にある神奈川県立こども医療センターで、長期入院をしているこども達に向けたフットサル教室も開催しています。

普段、病室に閉じこもっている子どもたちはボールに触れ、体を動かすだけで本当に嬉しそうな顔をします。

そのような子どもを見て、ご両親も笑顔になり、その光景を見た病院のスタッフが、「あのお父さん、お母さんが笑っているのを初めて見ました。ありがとうございます」と、笑顔で私に話してくれた事があります。

その言葉と笑顔にとても嬉しくなり、「笑顔は連鎖する」ということを実感しました」

久光は現在も抗ガン剤治療をしながら、笑顔で現役選手として奮闘している。

Y&Y
DOCTOR'S
BEAUTY

遺伝子レベルまで考えたスキンケア。

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

スマチル

１１月号　２０１９年１１月５日発行　　発行元：株式会社湘南クリーンサイクル

編集人：鈴木雄二　〒259-0101 神奈川県中郡大磯町寺坂６６１－２　☎０４６３－５９－９１９７