

足利市子育て支援センターは市内に3カ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】あります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

子育て通信「あい♡あい」は、今年度は「SDGs」について様々な取り組みを発信しています。NO.3のテーマは「子どもと一緒にできるSDGs」です。子ども達の未来の為にSDGsについて考え、取り組んでみませんか？どのようなことができるか参考にさせていただき、みんなで一緒に取り組んでいきましょう。

## SDGs クイズ

Q. 日本の達成度ランキングは世界で何位でしょうか？

- ① 5位
- ② 19位
- ③ 59位

参照：SDSN「Sustainable Development Report 2022」

正解は・・・② 163か国中 19位です！

- 1位 フィンランド
- 2位 デンマーク
- 3位 スウェーデン
- 4位 ノルウェー
- 5位 オーストリア
- ...
- 19位 日本

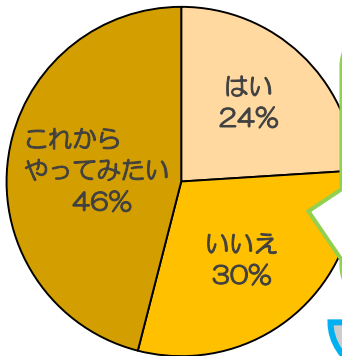
国連や研究機関などの統計資料をもとに、各国のSDGsの取り組みを100点満点で点数化したSDGs達成度のランキングです。  
ちなみに日本は、79.6点  
トップは、86.5点です。

## 子どもと一緒にできるSDGs

子ども達と一緒にSDGsに取り組むことに関してのアンケートを101名の方にご協力いただきました。ありがとうございました。

Q1. お子さまと一緒にSDGsに取り組んでいますか？

Q2. お子さまと一緒にどのような取り組みをしていますか？また、今後取り組んでいきたいことがありますか？



『いいえ』の中には「何をしたらよいかわからない」との声が多く聞かれました。ぜひQ2を参考にさせていただけたらと思います。

○ゴミの分別を一緒にする。 1番多いご意見でした！

- ・ペットボトルの分別をする。…キャップとラベルと本体を分けるゲームをしている。
- ・廃材でおもちゃを作る。…ペットボトルのマラカス作り

○食品ロスを減らす。 2番目に多いご意見でした！

- ・食べ物を残さないようにする。賞味期限の近いものを購入する。
- ・残ってしまった食べ物があったら、リメイク料理する。

○リサイクルできる物はリサイクルをする。

- ・エコバックを一緒に使う。
- ・布おむつを使う。
- ・レンタルサービスを利用する。
- ・リサイクルについて子どもと楽しく学びたい！

○その他

- ・節水…手洗いの時は、水を出したままにしない。
- ・節電…こまめに電気を消す。
- ・おむつなし育児をしている。
- ・SDGsに関するテレビを一緒に観ている。
- ・葉っぱを一緒に触ったり、虫は捕まえてもすぐに逃がすなど自然を大切にする気持ちを育てている。
- ・男だから、女だからという考えにとらわれず、人として大事に育てたい。人を大切にできる子になって欲しいと願い育てている。
- ・健康の為に一緒に運動する。 など



子どもたちの未来を考えた時、安心して暮らせるのか？どんな環境でどんな社会になっているのか？人との関わりはどう変化していくのか？今、地球で起きている様々なことを少しでも明るい未来にするために意識して行動することが求められています。目の前の子どもたちが笑顔でいるために、将来安心して暮らせるために、未来を想像して一緒に取り組んでみましょう！



# ママのためのリフレッシュ!

## ワンポイント レッスン③

ご家庭で簡単にできるリンパマッサージの3回目!今回テーマは、「眼精疲労&頭の疲れをほぐそう!」です。細かい作業をしている人・パソコンや携帯電話をよく使う人は眼精疲労のケア、ストレスの多い社会で頑張っている人はメンタル面のケアが大切です。忙しい人ほど早め早めのケアで、こまめに疲れをリセットしましょう。

### ここがポイント!

目の疲れと頭の疲れは連動しています。目と頭の疲れをほぐせば、視界もクリアに!  
「**眼精疲労&頭の疲れをとる**」リンパマッサージを紹介します!

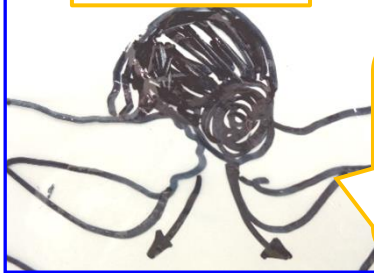


### こんな人は要注意!

- パソコンや携帯電話などをよく使う。
- 細かい作業をすることが多い。
- 目の疲れから頭痛が起きることがある。

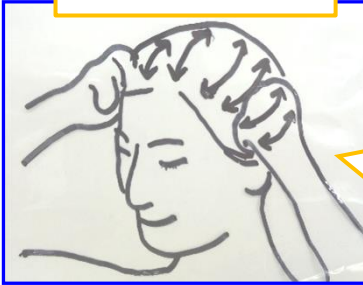
すべての動作は、ゆっくり行ってもそれぞれ1分程度で完了し、お子さんと一緒でも簡単なので、真似しながらやってみましょう!

### ① 首をさする



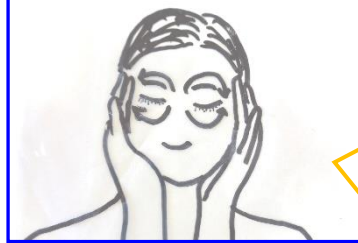
頭の付け根から肩まで、首の側面を左右のこぶしで同時にやさしく滑らせるようにさする。

### ③ 頭をさする



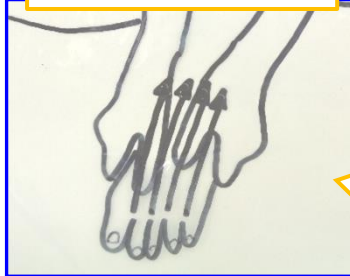
こぶしを軽くにぎり、頭全体を前後に、左右のこぶしで交互にさする。

### ②目のまわりをさする



目の上と下を、目頭からこめかみに向かって、人差し指と中指の2本の指をそろえてさする。皮膚の弱い部分なので、指の腹を使ってやさしく軽いタッチでさする。

### ④ 足の甲をさする



足の甲を、指先から足首に向けて左右の手の親指で交互にさする。反対側も同様にさする。

参考文献

1分さすだけ!首リンパマッサージダイエット



### +αで効果up! 眼精疲労ツボ



こめかみの中心あたりの少しくぼんだ部分に『太陽』という眼精疲労のツボがあります!ツボに中指をあて、息をゆっくり吐きながら押すことで、目のトラブルや片頭痛などに効果があります!

\*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460  
所在地: 西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

\*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001  
所在地: 板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

\*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900  
所在地: 山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

### <子育て相談> 秘密厳守

午前9時から午後5時まで

(月~金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。