藤本裕子のつぶやき
はじめての○○割引

「週末、何か予定ある？」とスタッフの矢吹に聞いた。矢吹は愛するわが孫のパパ。

すると、舌をかみそうになりながら「ウミ、ウミ、ウミ…」、大きな目からは「ダメ、ダメ、ダメ…」光線、さらに「イヤ、イヤ、イヤ…」と頭を大きく横に振って猛反発。さらに、めったに自己主張しない矢吹が「ちょうど台風が来ていて、いい波で…」と、聞いてもいないのに詳しい説明まで…。

ということで、矢吹は解放し、3人の孫を週末レンタル。が、ママがいないとダメという長男（たっくん・7歳）の一言で、ママ付きになった。

久しぶりに孫たちとの旅。富士山のふもとにある遊園地「ぐりんぱ -Grinpa-」へ。そこには幼児向けのアトラクションがいっぱい。最近できた空中スライダー「モモンガトライアングル」が話題になっていて、たっくんに挑戦させたいと企んでいたのだが。「モモンガやろう！」という私を無視し、横目でチラッと見ながら通り過ぎてしまった。やっぱりダメか〜。

うれしいのは、ワンデークーポンで乗り放題。だが、一つ気にいらない。私のチケットは、なんと55歳以上限定のシニア割引だと！そんなもん、いらんわ。乗り物に乗るたびにチケットを提示。ジェットコースターに乗るのに「シニア券」じゃ、テンション下がっちゃうよ。

いくら高齢社会とはいえ、55歳でシニアなんてね。むしろシニアは値段を高くしてその分、子ども料金をタダにしてくれたらいいのに。「ジジババサンクス企画」なんてどう。ぐりんぱに提案しようかな？

さあ気を取り直して…。さらに気に入ったのは、「M78ウルトラマンパーク」。やはり私たちにとっては、正義の味方、ウルトラマンは不滅のヒーローだ。

ウルトラマンポーズを構える孫たちを見てひらめいた。正義の味方だったら、かっこつけて立ってるだけじゃなくて、子どもたちの未来のために原発を止めてくれないかなぁ。アンパンマンやスーパー戦隊にも声をかけてさ。

ヒーローたちがアクションすれば、地球を救うことができる…そんなことを妄想していたら、隣にいた娘が、「スポンサーがいるから無理だよ」と却下。

そうか、正義の味方もスポンサー次第かぁ。

さて、私。シニア割高の企画を、本気で考えよっと！

障がい児子育て日記　自画自賛のススメ⑩
はじめてのお土産

藤尾さおり

前回までのお話●1998年長男タケを出産。2歳で障害の診断を受け、通園施設に通い、サークル活動JAMを始めた。家族をはじめ、周囲のあたたかい人々の中で成長している。

タケはいろんなことがゆっくりな分、「はじめての日」の感動はどれもひとしお。その瞬間の一つひとつがいとおしい。ハンディを持つ子を育てる醍醐味である。昨日も回転寿司店で、はじめて穴子のにぎりを食べた。今まで何度すすめても拒否し続けていたタケだが、なぜか昨日は食べた。「あれ？おいしい！」はじめて気づいたような顔をした。やっと気づいたか！と、もううれしくて寿司店で小躍りしてしまった。

タケがはじめて私にお土産をくれた日も号泣だった。中学2年生のときのこと。特別支援学校の校外学習で、神戸の観光レストランに外食体験に出かけたタケ。食後の散策中にクラスの一人が「お母さんにお土産を買う！」と言い出し、「私も！」「ぼくも！」と皆がお母さんへのお土産を買うことになったそうだ。タケは言葉を発しないが、言うことはよくわかっているので、自分もお母さんに買おう！と思ったらしい。

土産物屋で一人の子がストラップに決めたとき、先生は「タケちゃんもこの中から選ぶ？」と促したが、タケは先生の手を引いて店の外へ。次の店に入り、見渡してはまた外へ出て、次の店へ入ってはまた出る…。何も言わずに手を引っ張って行くわけだから、先生もきっと困っただろう。

そして、ある店の靴下売り場でピタッと足を止め、選び始めたタケは、あるキャラクターものの靴下を手に取った。先生が「え？タケちゃんこれにするの？」と聞くと、それを持ってレジに向かったそうである。

「タケちゃんからお母さんへのお土産です」と、連絡帳にその様子が書かれてあり、お土産が挟んであった。

帰りの車中で「これ、お母さんにくれるん？」と聞くと、手を合わせてイエスのサイン。もううれしくてうれしくて、おいおい泣いてしまった。帰宅後、先生にお礼の電話をした。改めて詳しい話を聞きながら、先生がきちんとつきあってくれたおかげだと感謝を伝えた。

私がいつも着ているトレーナーと同じキャラクターの靴下。何も言わないけれど、タケは私をちゃんと見てくれている。靴下は、1回はいたきりもったいなくて、結局ポーチに入れてお守り代わりに持ち歩いている。

にんじんＣＬＵＢ●愛知県小牧市中央2-246
TEL0568-72-8500　http://www.ninjinclub.co.jp/

伊勢戸由紀の 有機＆勇気 〈Vol.20〉

いせとゆき●有機野菜を宅配するにんじんCLUB社長。「畑と台所をつなぐ」をコンセプトに宅配事業ほか、産地ツアーや農業体験、料理教室を開催するなど情報発信にもつとめている。

野菜嫌いの子どもたちに 野菜好きになってもらうために

にんじんマン（愛知県小牧市）

にんじんCLUBに「にんじんマン」という新しいスタッフが生まれた。

にんじんマンの大きな使命は、①野菜の嫌いな子どもたちが、野菜好きになるように働きかけること、②会員さんにしっかり野菜を届けること、である。

にんじんマンは、にんじんCLUBのスタッフの胸にいつもいる。心の中に存在し、3つの活動理念である、①地球と健康を大事にする活動、事業を行う。②いのちと食べものを大事にする活動、事業を行う。③食文化を伝える活動、事業を行うことをサポートしている。

スタッフもこの新しい仲間、にんじんマンの働きぶりを応援し、シールを配ったり、紙芝居をしたりして、にんじんマンの働きのPRを行って、お互いが助け合っている。

にんじんマンが地球にやって来て、まだ3か月くらいだが、にんじんマンの新しい悩みは、お母さんたちにも野菜が嫌いな人が多いことである。野菜が嫌いなお母さんは食事に野菜を使う量が少ない。そのため自然に子どもたちも野菜を食べる機会が減ってしまい、野菜が嫌いになってしまうのが心配なのだ。

にんじんマンは畑や田んぼに出かけるのが大好きだ。そして、畑や田んぼで会員さんたちとランチをするのが大大大好きだ。会員さんたちがつくった野菜のおかずを子どもたちがパクパクと笑顔で食べる姿を見ると、うれしくてうれしくて仕方がない。

青空のもとで食事をすると、いつもと同じおかずがウンとおいしくなるのはなぜだろう？　空気がおいしいからかな？　皆とワイワイと食べるからかな？　野菜料理が好きになる方法をもっともっと見つけたいなあ！

にんじんマンの思いはどんどんふくらんで、今日も野菜の美味しさを発見しに、畑や会員さんのところに行っているだろう。

にんじんマンの夢は、いつか子どもたちに、「お母さん業界新聞」ではおなじみの「ミソガール」さんたちと一緒に、野菜の美味しい味噌汁のつくり方を教える料理教室を開催すること。来年には実現できるかな？

にんじんマンの2013年カレンダーを抽選で5名様にプレゼントします。にんじんマンにしてもらいたいこと、期待していることをハガキに書いて、にんじんCLUBまで応募してください。

産婦人科医・池川明の 胎内記憶 Q&A

Q 妊娠中の食生活について教えてください

はじめての妊娠なので、母子ともに健康な体をつくり、安産をと願っています。特に食べ物では、もともと私自身が偏食家であることと、これまではレトルトや化学調味料に頼っていたこともあって、食生活を見直したいと思っています。また野菜や魚をとりたくても、内部被ばくを意識し、産地にこだわると、神経質にならざるを得ません。妊娠中に食べてはいけないものと、いっぱい食べたほうがいいもの。食生活で気をつけたほうがいいことを教えてください。

（妊娠6か月）

A

ご懐妊おめでとうございます。妊娠は、偏食だった方が食生活を改めるには最高のチャンスです。

基本は「まごは（わ）やさしい」…豆類・ごま・わかめ（海草類）・野菜・魚（小魚）・しいたけ（きのこ類）・いも類を中心とした和食の食生活を送るのがベストです。

脂肪分の多いケーキやスナック菓子はなるべく避けたいですね。妊娠中はお腹が空いてついお菓子を食べてしまいますが、知らないで食べるのと、知っていながら食べるのとは大違いです。

また、今は農薬や化学物質だけでなく、放射能の心配をしなければならない時代ですが、これを気にし始めるとキリがありません。

表面に付いた化学物質や放射性物質は、洗うことによってある程度落とすことができるので、水や大豆でできた体にやさしい洗剤を使うことで、かなりの危険を回避できます。取り込んだ放射能や重金属は玄米などである程度排泄が可能なので、毒を出す食べ物（デトックス）にも目を向けるといいでしょう。

さらに、放射能で細胞内にできた活性酸素が遺伝子を傷つけます。注意すべきは、不安やストレスが活性酸素をつくり出してしまうことです。とはいえ、不安になるなといっても無理でしょう。できてしまった活性酸素をすぐに中和するため、ビタミン、ミネラル、水素水などを補充することも必要です。

大切なのは、神経質になりすぎないこと。医師や周囲のアドバイスはありがたいけれど、聞き流すのも処世術です（笑）。あとは心の栄養が必要なので、笑顔でいられるように心がけることです。

●帝京大学医学部大学院卒。医学博士。1989年横浜市に、産婦人科・池川クリニックを開業。「胎内記憶」の研究発表がマスコミで紹介され話題に。著書やDVD多数。

池川クリニック
横浜市金沢区大道2-5-13　TEL045-786-1122
http://www1.seaple.icc.ne.jp/aikegawa/

はまりんフェスタ in 上永谷

横浜市営地下鉄が開業40周年を記念し、「はまりんフェスタ」が開かれます。

会場には、開業当時から2006年まで活躍した地下鉄車両（1000形）や、さまざまなバス車両が展示されます。そのほか、地下鉄運転台での記念撮影や車両洗浄、地下鉄車両整備など、この日限りのスペシャル体験ができるコーナーも。ちびっこに人気の「はまりん」にも会える！

子どもはもちろん、大人も大満足な一日になるはずです。ご家族やお友だちを誘って、遊びに行きましょう。

●日時／11月10日（土）10：00〜15：00（最終14：30）
●会場／上永谷車両基地（地下鉄上永谷駅下車徒歩10分）
●入場料／無料　※雨天実施
●問合せ／横浜市交通局総務課　TEL045-671-3213
http://www.city.yokohama.lg.jp/koutuu/event/hamarin24/

信頼を心で運ぶ市バス・地下鉄 横浜市交通局