



小諸で楽しく子育てしてほしいから 衣類交換会をきっかけに輪を広げて

イルイバンクコモロ

高野 実菜さん (34歳)
小林 有里さん (40歳)

コ モロのコドモはミンナのコードモ。呪文のようなこのフレーズは「イルイバンクコモロ」の合言葉。「小諸で子育てを楽しみきったお母さんたち」から託された「たくさんさんの思い出が詰まった子供服」を、必要とする人へと繋いでいる。10月末、「子どもセンター こもロッジ」で開かれた衣類交換会に何うと、新生児〜ジュニアサイズの服と小物(靴・帽子)がズラリと並び、大勢の親子が詰めかけていた。ハロウィーンの前

の日、運営者の高野実菜さんと小林有里さんは仮装姿。それを見つめる子、駆け寄る子、泣き出す子……。会場をあたたかな空気が包んでいた。

二 人とも3児の母。子どもたちが皆同じ歳で仲良しだったのが縁だという。両親を早くに亡くした高野さんと、夫婦共にこの地域の生まれではない小林さん。頼る先が無く子育てがスタートした中で、お互いに助け合い、地域の人々にも支えられてきた経験から、地域や仲間と繋

がることの心強さと重要性を人一倍感じていた。末っ子が幼稚園に入り、子育てが少し落ち着いた頃から、「小諸で子育てするお母さんたちのためにできることはないか」と考え始め、一年半前に「イルイバンクコモロ」を立ち上げた。活動を通じて知り合いが増え、交換会当日には谷地原区で地域活動をしている「やちっこクラブ」の役員も手伝いに来てくれる。

6

・10・3月の定期交換会以外にも、衣類がある程度たまる、「こもロッジ」や乳幼児健診会場で不定期に配布。公民館まつりなどのイベントでは持ち帰り自由のブースを出展した。また、社協と連携して子育て家庭から要望があった物を探して提供することもある。仕事と子育てをしつつの活動は、「無理をしたら続かないから、できる範囲でマイペースにコツ



高野さんデザインのPRカード。二次元コードでfacebookページにアクセスできる(今回は不可)

次

回の衣類交換会は来年3月。交換会といっても、提供する衣類が無くても参加OK。回収は事前に期間を設け、「こもロッジ」で行なう。最新情報、問い合わせはフェイスブックページ「イルイバンクコモロ」で検索をチェック。

(取材・文 村松 マヤ)

ゆらさんの四季の薬膳
老化防止のカギは冬の食事

えつ、冬と老化防止?と思えますよね。中医学では汗や尿で水分代謝ができなくなる冬には、腎臓の働きが活発となる反面、冷えによる多尿、足腰の痛みなどが出やすくなります。腎臓には誕生以来持つエネルギーと、日々の飲食から得るエネルギーの両方が蓄えられているため、老化と深くかわっているのです。そのため冬を上手に越せない

と、老化が早まることにも。ではどうするかですが、腎臓に蓄えられているエネルギーを補い、からだを温めて免疫力を高める食物を摂ることに尽きます。たとえばご飯に雑穀の黒米を入れる、カシユーナッツ、くるみ、栗、黒ゴマの種実類や海で育った魚類を積極的に食べる。肉ならば烏骨鶏の肉、豚肉がおススメです。ほうれん草や小松菜は単にお浸しにするのではなく、くるみや黒ゴマを加えて煮てみましょう。カシユーナッツにんにく、レモン汁、オリーブオイルを加えミキサーにかけて、マヨネーズだ!

(国際中医薬膳師 小清水由良)



子育てベタな高野さんと、社会福祉士・精神保健福祉士でもある小林さん。「交換会を知り合いづくりや相談の場として活用してほしい」という

地域支援センター・自然体指導士資格を持つ高野さん(左)と、社会福祉士・精神保健福祉士でもある小林さん。「交換会を知り合いづくりや相談の場として活用してほしい」という