

フレンズジム通信

2020年 2月号

【12月の活動報告】

12月の最終週はクッキングイベントを開催しました！各店舗で異なるおやつを作りましたが、それぞれ楽しくにぎやかにクッキングできたようです！

☆中川店 ♪アメリカンドッグとホットケーキ♪

ホットケーキミックスの中にソーセージを入れたアメリカンドッグと、ホットケーキを作りました。皆で順番に粉を混ぜたり、卵を割ったり、子どもたちで協力しながら調理出来ました。卵は全て子どもたちに割ってもらいました！焼けてくると、お部屋中に甘い匂いが広がっていきました。竹串でアメリカンドッグをひっくり返しながらかんがり焼きあげ、ホットケーキには、チョコレートソースをかけていただきました！



☆南山田店 ♪ぎょうざピザ♪

チョコとマシュマロを乗せたピザと、ピザソースにソーセージとチーズを乗せたピザを2枚作って食べました。チョコを削ってトッピングしたり、ソーセージとチーズで顔を作ったりと、楽しみながら調理出来ました。アツアツのピザが冷めるまで待たなくて、端からかぶりつく子や、トローリとろけるマシュマロに魅了される子など、様々な姿が見られました！

2月の初めには、豆まきならぬ、「お菓子まき」を開催します！

【“今”を見つめて】

1月の終わりが近づいてくると、「ああ、もう年が明けてから1カ月たってしまう…(ㄉ)！」と、毎年感じてしまうのですが、まるで自分が何にもしていないかのように焦ります。それは毎月末にも同じように繰り返される、自分へのツッコミにもつながり、「無駄な時間はない！」と人には言うくせに、自分でそれを否定しているという、すごい矛盾です。また今年もこの通信を編集しながら「何やっているんだろー(*.*)」と、つい自分を責めるセリフが頭をよぎりました。完全にクセになっているので、なかなか瞬時に出て来るツッコミは防ぎきれません。長年の思考回路を修正していくのは本当に一朝一夕にはいかないのです。

でも、この1年で私もだいぶ練習を重ねてきました。自分なりのおまじないのような文句を口に出すことにしたのです。それは「今、できることを、できるだけ」です。つい用事をさぼってしまった少し前のことを考えたり、上手く出来なかった未来の想像をしては、勝手に不安と焦りで過去と未来を行ったり来たり…。そんな自分に投げかける言葉と言えは、「早く！ちゃんとやって！」です。“何をどうすりゃいいの？”ってなりますよね。指示は具体的に！と思っけていても、自分へは特にド下手だったんです。でも、この「今、できること」に注目して、自分の現在の状態を確認していくようにしてきたことで、少しずつですがツッコミが減ってきたように感じます。そして気付くのは、今の時代の情報の途方もない多さです。

実は多くの情報が、直接自分には影響しにくい、遠くの出来事だったりします。でも情報は勝手に刺激として取り込まれ、自分の記憶とつながり、あたかも自分が考えるべき事として、反応してしまいます。でも、本当に大切にしないといけないのは、どの情報なのか…。TVから目に飛び込んでくるニュースやキラキラ働か誰かの残像ではなく、目の前の自分が見聞き感じた、ありのままの情報を見つめて、出来ることを、今やるだけです。もし出来ることが、呼吸をすることだけでも、逃げることで、それだけやってみればいいと思います。“今”は常に変化します。次にやってくる瞬間に、また少し変化した自分に会えると信じて、私はまた今年も日々「できることを、できるだけ」とつぶやきます。

私よりも上手だと思いますが、同じような悩みをお持ちの方もいると思います。もし何もできていないように感じたり、何かをしなくては、と焦ってしまった時には、物は試しにちょっとつぶやいてみてください！

中野