

参加費無料  
先着200名

# いのちのまつり

草場一壽  
×  
弓削田健介

## トーク&ライブ

会場

勤労者家庭支援施設(サンコア) 3F 軽運動室

〒833-0031 福岡県筑後市大字山ノ井899番地 0942(53)2516

日時

3月9日(日) 10:00会場 10:15開演 12:00終了



### 草場一壽

陶彩画家・絵本作家・映画監督。  
道徳の副読本としても読まれている  
絵本「いのちのまつり」シリーズの  
原作者。  
いのちの大切さ、尊さを伝える内容が  
共感を呼び 35万部のベストセラーに。  
また、本業は、唯一無二の焼き物の  
絵画として陶彩画の世界を確立。  
ドキュメンタリー映画「地球が教室」  
では初監督も務め多方面にて活躍中。



### 弓削田健介

放浪の合唱作曲家。  
全国を旅しながら年間約200回の  
コンサートや合唱団に楽曲を提供  
するスタイルから「音楽版 山下清」  
と呼ばれている。  
絵本「いのちのまつり」シリーズの  
テーマソングを作曲し、作者の草場  
一壽氏との「いのちの講演会」は  
全国の幼稚園・小学校で好評を得て  
いる。いのち、夢、出会いをテーマ  
にした作品集を発売中。

問合せ

主催 NPO まちづくりネットワークちくご

福岡県基本的生活習慣習得事業 八女市・筑後市・みやま市・大牟田市担当事務局

TEL 090-1345-8436 (成清)

協力 子育てサポート ろっきー



# 子どものよりよい成長・発達のために・・・

「家庭教育」はすべての教育の出発点です！

- ポイント1 幼児期からの生活習慣づくりが大切です！
- ポイント2 一日の始まりと終わりから取り組みましょう！
- ポイント3 朝ごはんは、一日のはじまりの大切な食事！
- ポイント4 家庭学習の習慣をつけましょう！

## 早寝・早起きを中心とした生活リズムをととのえよう！

朝日を浴びるとセロトニンが分泌されます。  
覚醒作用があり、気持ちが落ち着き、学校で  
勉強や運動をする準備につながります。



朝ごはん

明るく元気  
集中して学習  
たっぷり運動

心地よい目覚め  
体力回復



早起き

早く起きて、しっかり活動すれば疲れて早く寝ます。  
また、活動するには朝食でのエネルギー補充が必要です。  
一つが乱れると、生活リズムが崩れ活動に支障が出ます。

ぐっすり  
睡眠



早寝

太陽が沈み暗くなると、メラトニンが分泌されます。  
(朝起きてから14-16時間後) また、眠っている間に  
成長ホルモンが分泌され骨や筋肉の成長を促します。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」チェック！

- ☐ 朝起きたら、カーテンを開ける
- ☐ 毎日朝ごはんを食べる
- ☐ 昼間、たくさん体を動かしている
- ☐ 寝る30分前には、テレビを消す
- ☐ 寝る前に絵本の読み聞かせをする
- ☐ 寝るときは電気を消す

問合せ

7月から福岡県より委託を受けた家庭教育アドバイザーが、小学校や幼稚園、保育園、子育て支援施設等で啓発活動を行っています。(実施期間 H25.7-H26.3)

特定非営利法人 (NPO) まちづくりネットワークちくご  
福岡県基本的生活習慣習得事業 (八女市・筑後市・みやま市・大牟田市 担当)

事務局：835-0021 みやま市瀬高町本郷 928-4 TEL:090-1345-8436