



# だっこ通信

## 第33号

2023. 4月発行



① いじょうぶ・② つながる・③ そだて



新年度が始まり、環境や生活リズムが変わったという方もいらっしゃると思います。体調を崩しやすい時期でもあります。どうぞ無理せずに・・・。



オンブー

だっこ通信オリジナルキャラクター「**オンブー**」です。今月号から登場します。よろしく！

「だっこ」と「おんぶ」という発想から、キャラクター名を「**オンブー**」にしました。紙面もちょっとリニューアル！

この頃「ウェルビーイング」という言葉を聞くけど、  
どういうこと？ オンブーは知ってる？



ウェルビーイングは一般的に「心身と社会的な健康」を指し、「幸福」と訳されることが多いようですが、簡単に言うと「自分らしく毎日を送れているか」「心地よく生活できているか」ということです。コロナ禍において、心身ともに健康であることの大切さが再認識され、注目されています。「自分らしさ」とか「幸せに生きる」とか、誰もが当たり前のように望むことですが、簡単ではないのかも・・・。特に子育て中は目の前のことに追われ、時間もなく無理だと感じるかもしれません。でも、**親にとっても子にとっても、毎日を心地よく生きることはとても重要です**。現実はなかなか理想通りにはいきませんが、何気ない日々の中で笑ったり楽しいと感じたりすることが、幸せにつながると思います。忙しい中ですが、それぞれのウェルビーイングを見つけていきたいですね。※ウェルビーイングについては2023.1.28朝日新聞の記事を参考にしました。



### オンブーのつぶやき



お金をもらう仕事に対して、育児や家事は無償労働というらしいよ。確かにお金のためじゃない。家族が大切で、子どもが可愛いから頑張ってる。でも、「お金にならない＝軽い仕事」って思われるとしたら、それは違うよね。命を育てるってすごく大事なこと。大変さや重要性をもっともっと認めてもらえたらいいよね。



発行者: さくら市生涯学習課(担当 鈴木)