



# 子育て通信

# カナリヤ

発行 第298号 2020. 8. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10  
支援センター TEL095-882-7455  
保育園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4910  
ホームページ  
<http://www.togitsukobato.jp>

## 『Heal The World』

Think about amm.. The generations and a..  
say you wanna make it a better place for the children  
and children's children.  
So that they...they, they know What's a better world for  
them,  
and think they can make it a better place.

There's a place in your heart  
and I know that it is love  
and this place could much brighter than tomorrow  
And if you really try you'll find there's no need to cry  
In this place you'll feel there's no hurt or sorrow

There are ways to get there  
if you care enough for the living  
Make a little space  
Make a better place

Heal the world  
Make it a better place  
for you and for me and the entire human race  
There are people dying  
if you care enough for the living  
Make a better place for you and for me

If you want to know why  
there's a love that cannot lie  
Love is strong  
it only cares for joyful giving  
If we try we shall see  
in this bliss we cannot feel fear or Dread  
We stop existing and start living

Then it feels that always  
Love's enough for us growing  
Make a better world  
So make a better world

Heal the world  
Make it a better place  
for you and for me and the entire human race  
There are people dying  
if you care enough for the living  
Make a better place for you and for me

And the dream we were conceived in  
will reveal a joyful face  
and the world we once believed in  
will shine again in grace  
Then why do we keep strangling life  
wound this earth crucify its soul  
though it's plain to see  
this world is heavenly  
be God's glow

We could fly so high  
Let our spirits never die  
In my heart  
I feel you are all my brothers

Create a world with no Fear  
Together we'll cry happy Tears  
See the nation tum their sword into plowshares

We could really get there  
If you cared enough for the living  
Make a little space  
To make a better place

Heal the world  
Make it a better place  
for you and for me and the entire human race  
There are people dying  
if you care enough for the living  
Make a better place for you and for me

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望



Heal the world  
Make it a better place  
for you and for me and the entire human race  
There are people dying  
if you care enough for the living  
Make a better place for you and for me

You and for me  
For a better place  
You and for me  
Make it a better place  
You and for me  
Make it a better place  
You and for me

Heal the world we live in(You And For Me)  
Save it for the children(You And For Me)  
Heal where we live in(You And For Me)  
Save it for the children(You And For Me)  
Heal where we live in(You And For Me)  
Save it for the children(You And For Me)  
Heal the world we live in(You And For Me)  
Save it for the children

『HEAL THE WORLD』  
～曲：MICHAEL JACKSON～

和訳を中ページに載せています。  
ぜひご覧ください。

8月9日、被爆75周年長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典が行われます。

私の父は、当時長崎市にあった鎮西学院に通っており、原子爆弾が投下された日は、学徒動員で下級生を連れてこしき岩へ行き、学校から離れていたそうです。被爆地から近い鎮西学院は、原子爆弾の投下により校舎が破壊され、職員9名生徒132名が犠牲となったそうです。同級生がたくさん亡くなり、父は学校にいなかったのが助かりました。戦争の話は、話したがりがりませんでした。10年ほど前に同級生の方が当時のことを聞き取りをされ鎮西学院の本を出版されました。出版されたときは父は他界しており、本人が読めなかったことはとても残念でした。

思春期に起きた悲しい出来事は、話したくなかったのでしょうか。それだけ心の傷は深かったのだと思います。

世界中のどこかで、まだ戦争をしている国があり、多くの犠牲者がおられます。その中には、必ず子どもたちが犠牲になっているのです。

未来の子どもたちが夢と希望を持って生きていけるよう、世界中から戦争がなくなりますように、祈り続けたいと思います。

# 「Heal the WORLD」

(未来の子供の声)

引き継がれていく命について考えて、  
そして「もっと素晴らしい世界にしたい」と言って  
子供達と、その子供達の子供達のために…  
そうしたら、彼らが、自分達にとって何が良い世界なの  
かがわかるから、  
そして、彼らがまたより良い世界を創っていけることを  
信じて。

君の心の中に小さな場所がある  
そしてそれは愛だと僕にはわかってる  
そこは明日よりもずっと明るい場所だろう  
そして君が本当に努力したならば  
もう泣く必要なんてないことに気づくだろう  
この場所では君も感じるはず  
そこには痛みも悲しみもないと

そこにたどりつく道はあるんだ  
君が命のことを十分気にかけてきたなら  
心の中に小さな場所をつくろう  
もっと素晴らしい場所にしよう

世界を癒そう  
もっと素晴らしい場所にしよう  
君のため 僕のため  
そしてすべての人類のために  
日々をもっと注意深く見つめてみれば  
人々が傷つき死んでいく  
もっと素晴らしい世界にしよう  
君と僕のために

もしも理由を知りたいなら  
そこには嘘のない愛がある  
愛は強いもの  
それはただ喜びに震えながら与えるもの  
行動に起こしたなら僕らは知るだろう  
この至福の歓びのなかでは  
不安も恐怖も感じられないことを  
ただ存在することをやめて  
僕らは本当に「生きる」ことをはじめるんだ

そしていつでも感じられるだろう  
愛は僕らが成長するために十分なだけあると  
より良い世界をつくろう  
もっと素晴らしい世界をつくろう

世界を癒そう  
もっと素晴らしい場所にしよう  
君のため 僕のため  
そしてすべての人類のために  
日々をもっと注意深く見つめてみれば  
人々が傷つき死んでいく  
もっと素晴らしい世界にしよう  
君と僕のために

そうすれば僕らが思い描いてきた夢が  
歓喜に満ちたその顔をあらわすだろう  
そして僕らが信じてきた世界が  
神の光の中に再び輝き出すだろう  
それなのになぜ僕らは  
生命の首を絞め続けるのか  
この地球を傷つけ  
その魂を十字架に磔にするのか  
この世界はまるで天国のように  
神の輝きと共に存在することが  
明らかなのに

僕らは空高く飛んでいけるはず  
僕らの魂を永遠のものにしよう  
僕らの心のなかでは  
君たちがみんな  
僕の兄弟だと感じているんだ

恐れのない世界をつくろう  
僕らはともに幸せの涙を流そう  
国がその剣を鎌に持ち換えるのを見よう

本当にそこへたどり着けるのさ  
もし、いのちに対して十分な思いやりを持ったなら  
小さな場所をつくろうよ  
もっと素晴らしい世界をつくるために

世界を癒そう  
もっと素晴らしい場所にしよう  
君のため 僕のため  
そしてすべての人類のために  
日々をもっと注意深く見つめてみれば  
人々が傷つき死んでいく  
もっと素晴らしい世界にしよう  
君と僕のために

世界を癒そう  
もっと素晴らしい場所にしよう  
君のため 僕のため  
そしてすべての人類のために  
日々をもっと注意深く見つめてみれば  
人々が傷つき死んでいく  
もっと素晴らしい世界にしよう  
君と僕のために

(私たちのために)  
もっと良い世界のため  
(私たちのために)  
もっと良い場所にしよう  
(私たちのために)  
もっと良い場所にしよう  
(私たちのために)

僕らが住んでいるこの世界を癒そう (君と僕のために)  
子供たちのために守っていこう (君と僕のために)  
(少女の声)

私たちが住んでいる場所を癒そう (あなたと私のために)  
子供たちのために守っていこう (あなたと私のために)  
私たちが住んでいる場所を癒そう (あなたと私のために)  
子供たちのために守っていこう (あなたと私のために)  
私たちが住んでいるこの世界を癒そう (あなたと私のために)  
子供たちのために守っていこう



『HEAL THE WORLD』は 僕が今までにレコーディングしてきたすべての中で、僕のお気に入りの一つだよ。パブリックの啓発の歌だからね。人々の心の中に、これからも長く生き続けると、僕が思うものなんだ。何かとても特別なもの、何かとてもイノセントなもの、何かとても大切なものについての曲だから(1996年)「残りの人生で、たった1曲しかパフォーマンスできないとしたら、どの曲を選びますか?」という質問に対して、「うーん、2, 3曲選んじやだめ?」と真剣に悩みつつも、真っ先に出てきたのは、この『HEAL THE WORLD』という答えでした(2001年)マイケルがどれだけ、この曲に思いをこめていたかがわかります。

# ある日の会話～イヤイヤ期について～

子育て支援センターに遊びに来た親子。子どもたちの遊びを見守りながら母親たちの会話は弾みます。今回は『イヤイヤ期』がテーマでした。

「イヤイヤ期っていつからはじまるんですか？最近なんでもイヤイヤいうようになって…」

「イヤイヤの表現が子どもによっても違うからどう対応したらいいか悩むよね～」

「うちの子もたち3きょうだいの上の子と下の子は表現が似ているけど、真ん中の子は、無言で物を投げ捨てていたよ。」

「自分（母親）が気持ちに余裕がある時はゆっくり対応できるんだけど、忙しい時にイヤイヤ言われると「もーっ！！」って言いたくなる。」

「え～!!無言で?!」

「その気持ち、わかる～」

「買い物先でイヤイヤ言われて大泣きされると、周りの人の目が気になって…。どうしようかと思う…。」

「うちの子はあまり激しいイヤイヤは言わなかったような気がする…。」

夕食の1品にいかがですか？

子育てには悩み事がたくさんありますよね。でも、同じ悩みを持っているママ同士話をしていると、トンネルの先に光が見えたような前向きな気持ちになることも多々あります。子育て支援センターは「わかる～」という共感してくれる人がいて安心することができる場所です。

## マカロニナポリタン

- ・歯が生えそろうまでは、コシが弱くて食べやすい貝殻形のマカロニを使います。
- ・奥歯が生えそろったら、やわらかくゆでたスパゲティが使えるようになります。

(材料) 大人2人と幼児1人分

- |             |          |          |
|-------------|----------|----------|
| ・マカロニ (貝殻形) | 約240g    |          |
| ・にんじん       | 70g      |          |
| ・ピーマン       | 45g      |          |
| ・玉ねぎ        | 110g     |          |
| ・ツナ缶 (油をきる) | 180g     |          |
| ・油          | 小さじ2+1/2 |          |
| A {         | トマトケチャップ | 大さじ3+1/3 |
|             | 中濃ソース    | 大さじ3弱    |
|             | 塩        | 小さじ1/5   |

(作り方)

- ①マカロニは塩少々 (分量外) を加えた沸騰湯でやわらかくゆで、ざるにあげる。
- ②にんじんとピーマンは2cm長さの千切り西、玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱して②をしんなりとなるまでいため、ツナを加えてさらにいためる。
- ④マカロニを加えていため、Aで調味する。