



子サポ通信 平成23年8月号 手をつなごう NO. 23

菊池市子育てサポートセンター(菊池市社会福祉協議会)
電話:25-5000 / メールアドレス:info@kikuchi-shakyo.or.jp



菊池市子育てサポートセンター会員交流会を実施します!!

～ 体を使ったあそび体験 ～

今回は、体を使った楽しい遊びを実施します。遊びを通して親子のふれ合いとコミュニケーションを図る機会にしてみませんか。会員の皆さまには往復はがきでご案内を出しております。参加希望の方は、返信用はがきにしてお知らせください。

日時:平成23年8月28日(日) 開会10時20分(受付10時～)
閉会11時40分

場所:菊池市福祉会館2階大研修室(住所:菊池市隈府888番地)

講師:タイケンスポーツクラブ北熊本支部 代表 来海明彦氏

参加費:無料

問合せ:菊池市子育てサポートセンター(菊池市社会福祉協議会)

TEL 25-5000(担当:植嶋まで)



子育てQ&A
(財団法人母子衛生研究会「赤ちゃん&子育てインフォ」ホームページより)
回答者:川足暁子(はあし・あきこ) はあし子どものこころクリニック 副院長

Q 生後1か月の子どもの過ごし方がわからず、泣かれると私も泣きたくありません。

生後1か月を過ぎたばかりの男の子のママです。子どもとの毎日の過ごし方がわかりません。おむつを替えて、泣いたら抱っこして、おっぱいをあげて寝かしつけての繰り返しだけでいいのでしょうか? 子どもが目を開けているときも、私は何をしようかかわからず泣いてしまっています。大声で泣かれて、なかなか泣き止まないと私も泣きたくなります。朝の4時ごろから昼近くまで泣かれたり、夕方から深夜まで1時間ごと泣かれたりするタイミングで泣かれます。夫は深夜1時過ぎまで帰ってこないで、毎日2人きりなのでもとても不安です。

A あなたは、とても良いお母さんです。とくにママがわからないなかで、ご自分なりに考えてやっています。ダメな母親のほすがありませぬ。大声で泣かれたり、長い時間泣かれたりすると、誰でもまいってしまいます。「泣き声」というのは、聞いている人「うわ」「悲しい」「怒り」という気持ちを起こさせるものだからです。そのあなたの「気持ち」を誰かに話せたり、誰かが受け止めてくれると楽になれるのですが、夫の帰宅が遅かったりするとそれもできないので、あなたのつらさや不安はとても大きいと思います。

ます、お子さんとうっとうしいのか考えてみます。生後1か月を過ぎたばかりだと、コミュニケーションとしての笑いもまだこれからの時期です。言葉も話しませんから、戸惑うことは十分考えられます。でも、実は、あなたのことが大好きになる「芽」はこの時期にあります。言葉がわからなくてもそのあなたの優しい響きをじっと聞きたりします。子どもが泣いたり笑ったりすると母親が語りかけたり世話をしたり、それに子どもが笑ったり喃語でおしゃべりをしたりして返してくれる……この繰り返していくうちに「母子相互作用」といって、子どもと母親の関係を築いていく基礎になります。

そして、何よりも大切なことは、あなたが子どもと一緒にいて幸せだと感じられること。無理をして一生懸命やることではありません。あなたが楽しんでできることが大切です。それでも、つらくなったり楽しくなれなかったら、そういうときこそ、近くの子育て支援センターや児童館にぶらっとお子さんと一緒に出かけてみてください。あるいは、近くにある保育園を庭から眺めたりしているとき、子どもとたまたま保育士さんが話しかけてくれます。子育ては社会がみんなを支えあうものです。母親のつらさは子どもつらさでもあります。とんとんSOSを発信してください。

ご注意ください!

夏のシーズンになると急増する全国の海水浴場、池や川辺といった、水のあるところで起こるさまざまな水難事故。家族旅行で楽しいはずのキャンプやバーベキュー、アウトドアをそのまま終わらせられるかどうかは自分たち次第。どんなときに水が脅威となるのを知っておき、子供を守るのは親の役目です。「あそこの池(川)には絶対に近づくな」と言っておいたから、うちの子は大丈夫だ!」このように言っている、はたしてそうでしょうか? 水難事故は助かるための知識を持っていなければならないほど、助かる確率は高くなります。まずは親が知識をつけ、そして優しく子供に教えてあげましょう。また、家の中でも水の事故は起こります。小さな子どもは10cmの水でも溺れる可能性があります。風呂に残し湯をしないようにしたり、子どもが入れないような工夫をしましょう。水の怖さを知ったうえで水遊びは非常に楽しい夏の体験となることでしょう。出典:「海水浴場や川で水の事故を防ぐ徹底ガイド」より

ご存知ですか?

夏バテ!? なに!?

実は夏バテにははっきりした定義がなく、いくつかの特徴的な症状を総称して「夏バテ」とよんでいるのです。では、夏になるとどうして夏バテと呼ばれる症状がおこるのでしょうか? 主な3つの原因について紹介します。

- ① 体内の水分とミネラルの不足
- ② 暑さによる消火機能の低下、栄養不足
- ③ 暑さと冷房による冷えの繰り返し

夏バテがおこるメカニズムと3大原因がわかれば、今年の夏は夏バテもこわくないはず。「予防は最大の防御」です。

「ああ、夏バテだ」なんていいながら、冷たい飲み物を片手に、冷房の効いた部屋でだらだら過ごしていると、ますます夏バテしやすい身体になってしまいますよ。

参考: gooヘルスクエアより



赤ちゃんのこころ 豊かに育っていますか?

2ヶ月頃 「パパママが近づいて語り話しかけると目を輝かせる」	4ヶ月頃 「あせすと声をたてて笑う」
8ヶ月頃 「なご喃語(おしゃべり)がでかん」	10ヶ月頃 「おもちゃの(不安を隠した)見つけるとお母さんの顔をみると確かめる」

表情が豊かで喃語や笑顔が多いのは『心』が豊かに育っている証拠です。赤ちゃん時代にひとりの人(お母さん、あるいはその人に代わる人)と関わることの楽しさや喜びを十分に味わった子どもは、これから出会う人ともうまく関わりを持つことができるようになります。お母さんとの楽しい関わりは、自分への信頼感を育みます。出典:「ひだまり通信」地域ぐるみの子育てをすすめるひだまりの会より

お知らせ

ご要望が多かった幼児安全救急法について、協会員、両方会員(預かり活動をされている方)を対象としてフォローアップ講習会を企画しているところです。実施予定として、10月下旬以降で検討しております。詳細が決まりましたら、ご案内をいたします。ご期待ください!

南の島のハメハメハ大王

作詞:伊藤アキラ 作曲:森田公一

- | | |
|--|---|
| 1 南の島の大王は
その名も偉大なハメハメハ
ロマンチックな王様で
風のすべてが彼の歌
星のすべてが彼の夢
ハメハメハ ハメハメハ
ハメハメハハメハメハ | 2 南の島の大王は
女王の名前もハメハメハ
とてもやさしい奥さんで
朝日の後で起きてきて
夕日の前に寝てしまおう
ハメハメハ ハメハメハ
ハメハメハハメハメハ |
|--|---|

豆知識!
ここでのハメハメハ大王は、ハワイのカメハメハ1世をモデルにしたといわれています



簡単おやつレシピ♪バナナセサミオーレ♪

ミラクルフルーツといわれるバナナに、牛乳でタンパク質と、ごまを加えることで、不飽和脂肪酸(血液サラサラ効果が期待される)をプラス。果物で作る自家製栄養ドリンクです!

材料	作り方
バナナ 小2本	1. 材料はすべて冷やしておく。
練りごま 大さじ2	2. バナナは皮をむいて適当な大きさにちぎり、材料すべてをミキサーに入れる。
シロップ 大さじ2	3. ミキサーを回して滑らかな状態にし、グラスに注ぐ。
レモン汁 小さじ1	

出典: ホームページ「毎日くだもの200グラム運動」より
<http://www.kudamono200.or.jp/logo/index.html>

