

あかし子育て支援センターだより



にじのかけはし



No.64 (H19.11.1)



～親も子も

まったりゆったり変わっていけばいい～



あかし子育て支援センターでは、昨年度から妊婦とパートナーを対象に「もうすぐパママ講座」を開催しています。講座では臨床心理士の岡田由美子先生（加古川市民病院小児科）に「楽しく子育てをするために」というテーマで、新しい家族のはじまりから親子関係、子育てについての話をいただいています。

先生のお話には、日々の子育てのなかで、目の前の事柄に振りまわされ見失ってしまいそうな、親と子のかかわりの根っことなる部分がたくさん含まれています。

一部ですがご紹介します。



☆新しい家族のはじまり

あかちゃんが生まれることは家族にとって大きな変化です。人の心は早い変化にはついていけないことがあります。“親にならなくては・・・”と急がなくてもそれぞれの家庭のペースでいいのです。わからないことばかりでも、あかちゃんとのかかわりの中でお父さん、お母さんになっていきます。

☆親子関係

あかちゃんは親の思い通りにはならないことが多いですね。泣くことは「あかちゃんの仕事」。あかちゃんが泣くと親も不安になりますが、抱っこしたり、オムツを交換したり、話しかけたりしてあかちゃんが笑うと、親も自然と笑顔になります。そういったキャッチボールのような日々のやりとりのなかで、親と子の関係は育っていきます。親も子もまったりゆったり少しずつ変わっていけばいいのです。

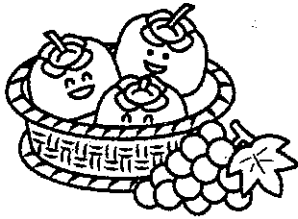
☆子どもは未来志向な存在

子どもは、何事に対してもプラスの考えを持ち、未来に向かって生きています。いつまでも過去にこだわってはいけません。だから、子育てのなかで、親も子もうましくないことがあっても、いつでもやり直しができるのです。

こどものつづやき

お月見だんごを買った帰り道、お月様を見ながら「うさぎさん、ゆうくんもおだんごを食べるからね！」と大声で叫んでいました

ゆうと（4歳）



木になった梅の実にむかって手を合わせてお願い事？

「おいしい梅干になりますように！」

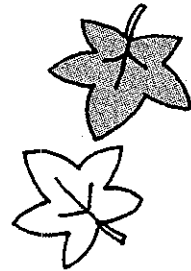
・・・そのままではなりません

そうた（4歳5か月）

プレイルームで線路をいっぱいつないでいたとき、赤ちゃんがさわって線路がはずれ、ため息まじりに一言

「せっかく〜」（どんだけ〜の節で）

しゅう（2歳1か月）



「どんぐりころころ」の歌を「♪おっちゃんいっしょにあそびましよう♪」とげんきよく歌います。

ぼっちゃんやのに・・・

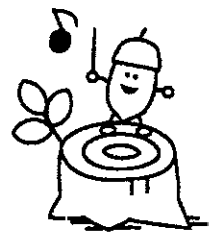
まこ（1歳10か月）

妹が生まれ大喜びのお兄ちゃん。

妹の顔をのぞきこみ

「あれ〜!! あーちゃん、おきとうけどおめめつむっと〜。」

妹はお兄ちゃんとちがって細い目なのです・・・ けいし（2歳8か月）



子どものちょっとしたひとことで、笑みがこぼれ、心があったかくなりますよね。

耳を澄ましてみましょう。ほら、楽しいつづやきがいっぱい聞こえてくるかもしれませんよ。

子育て解決シリーズ 『子育てのツボ』

その7 ～病気時の食事～

秋は、食欲が出て食べ物がおいしくなる季節ですね。でも、病気のときや体調の悪いときは、食欲が落ちてしまいがち……。

今回は、病気のときの食事のポイントをご紹介します。

下痢をしているとき

- ①脱水症状にならないよう水分補給をしましょう
湯冷まし、番茶、麦茶、乳児用イオン飲料、野菜スープ等
- ②消化のよい食事を摂りましょう
くず湯、米がゆ、パンがゆ、煮麺、マッシュポテト等
- ③便を固くする食品を摂るとよいでしょう
りんご、にんじん等

発熱しているとき

- ①汗をよくかくので、水分補給をしましょう
湯冷まし、番茶、麦茶、乳幼児イオン飲料等
- ②ビタミン類の消耗が激しくなるので、果汁、果物類、野菜類を摂りましょう
- ③発熱すると、体力を消耗します
食欲があれば、食べただけ食べてもかまいません
冷たいものが食べやすいでしょう
冷やし麦麺、冷製ポタージュ、冷製卵豆腐等



口内炎(口腔内に斑点や水泡ができたとき)

- ①痛みを伴うので、口当たりの良いもの、やわらかいものを摂るとよいでしょう
(食べやすい食材)
豆腐、芋類、麺類、酸味のない果物(バナナ・メロン・桃等)
(口当たりをよくする調理法)
片栗粉、コーンスターチを使い、スープなどにとろみをつける
- ②食後はぬるま湯で口をゆすぎ、清潔にしておきましょう



おう吐しているとき

- ①おう吐の強い間は、食事を休みましょう
- ②おう吐がおさまってきたら、水分を摂りましょう
湯冷まし、番茶、麦茶、乳幼児イオン飲料等
- ③おう吐がおさまったら、食欲の回復にあわせ、消化のよい食事から開始しましょう

※ 病気や体調不良が続く場合は、医師に相談しましょう。

健康推進課からのお知らせ (問い合わせ先 TEL918-5656)

子育て健康相談 11月8日(木) 二見市民センター 11月12日(月) 保健センター
12月6日(木) 魚住市民センター 12月10日(月) 保健センター
(時間: 10:00~12:00 13:00~15:00)

※ 兵庫県南部または播磨南東部に午前7時現在、気象警報が発令されている時は中止です。

あかちゃんは絵本が大好き！！

あかちゃんは、身近にいる人が優しい声で語りかけてくれることが大好きです。ひざの上や腕の中で触れあいながら、親子でゆっくりと絵本を楽しんでみませんか？

あかちゃんは・・・

- 📖 「ぴよぴよ」「トントン」などリズムのある繰り返し言葉にワクワク！
- 📖 「つぎはどんな絵かな？」とページをめくるのが楽しくなるような話しかけでドキドキ！
- 📖 はっきりしてきれいな色の絵が大好き！

☆あかちゃん向き絵本☆

あかちゃんのおそびえほん

偕成社

うさこちゃんシリーズ

福音館書店

松谷みよ子 あかちゃんの本

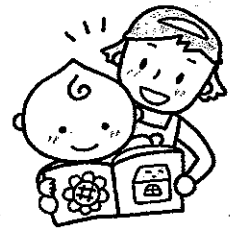
童心社

ノタンシリーズ

偕成社

くまくんの絵本シリーズ

福音館書店



*紹介した本は、あかしのプレイルームにもあります。



～手あそびしよう～

♪いとまきのうた♪

1 ♪いとまきまき
いとまきまき



両手をグーにして、胸の前でかいぐりします。

2 ♪ひいてひいて



横にひじを張り、2回ひっぱります。

3. ♪トントン



両手をグーにしたまま、胸の前で上下に3回打ち合わせます。

4. ♪いとまきまき
トントン

1～3をくり返します。

5 ♪できたできた



手を4回たたきます。

6 ♪あかちゃんのおくつ



両手で小さなくつ底をつくり、体を左右に揺らします。

★「♪ありさんのおくつ」のときは小さな声で、「♪ぞうさんのおくつ」のときは大きな声でうたってみてもいいですね。

〔世界文化社pripri 2007年4月号別冊付録〕より

子育て相談室（あかし子育て支援センター内） 《TEL 918-5610》

子育てで困っていることなど、気軽にご相談ください

※ 電話相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～16:00

※ 来所相談 (火)～(日) 10:00～12:00 13:00～15:00 (要予約)

原則月曜日、第3火曜日は休館 その日が祝日の場合は開館し翌日休館

発行/あかし子育て支援センター (明石市福祉部こども室子育て支援課)

〒673-0886 明石市東仲ノ町6-1 Tel 078-918-5597 Fax 078-918-5617