



# にじのかけはし



No. 70 (H21. 2. 1)

## たくさんあるよね

## ～ いいところみつけた ～

もうすぐ立春とはいえ、まだまだ寒い日が続いていますね。

あかし子育て支援センターで開催している「子育てわいわいトーク」に参加の4か月児から10か月児の保護者の方に、自己紹介を兼ね、子どものいいところを話していただくことがあります。「笑顔がかわいいところ」「離乳食をよく食べてくれるところ」などたくさんのいいところができます。あやすと声をあげて笑うようになったり、はいはいできるようになったり、日々の成長が目に見えてわかるこの時期は、子どもの“いいところ”も次々と浮かんでくるでしょう。



けれど毎日笑顔で接したいと思っても、子どもの成長とともに、気になるところばかりに目がたってしまい、思わず大きな声を出してしまうことや、「もういい加減にして」と思うことはありませんか。そうした日が続くと、怒ってばかりいる自分がいやになったりすることもありますよね。

そんな中、いつもは「抱っこ、抱っこ」と言っていた子どもが公園まで手をつないで歩いたなどの小さな成長に気づいたり、ささいなことに怒ってばかりいたけれども「まあいいか」と思うことで自分の心にゆとりができ、子どものいいところが見えてくることはありませんか。いいところに目が向くと、気持ちが楽になりますね。

また、子どもだけでなく、お父さんやお母さんもいいところを見つけ、声に出して自分やパートナーをいっぱいほめてみませんか。いっぱいほめあうことは「心の栄養」になるそうですよ。





## 子育て学習室紹介③



今年度の活動も残り少なくなってきました。クリスマス、お正月遊び、コンサートなど、親子で楽しい活動に参加し、経験を広げたり、子育て学習室生どうし仲良くなれたようです。

平成21年度の子育て学習室生は、3月中旬から4月にかけて募集します。募集方法は、各学習室によって異なります。詳しくは、広報あかし3月15日号や子育て応援ナビ、幼稚園や地域に掲示しているポスターなどをご覧ください。みなさんの参加をお待ちしています。

### 松が丘子育て学習室



松が丘子育て学習室「めだかの幼稚園」では、6つのグループに分かれて、行事の担当をしています。準備、受付、司会など

慣れないことなので、みんな四苦八苦していますが、準備などを通して親交を深め、行事によっては他のグループも手伝い、お互い助け合って活動しています。学習室生の人数は少ないですが、いつも和気あいあいとした雰囲気で行事を行なっています。

### 和坂子育て学習室



和坂子育て学習室は、親子100名を超える大所帯です。広い公民館をお借りすることが多く、地域の方の

協力をいただきながら、和やかに活動しています。元気いっぱい体を動かした親子体操、赤ちゃんのためのベビーマッサージと、対象年齢を変える企画は好評でした。幼稚園の運動会に参加するなど、園や地域との交流を大切に活動しています。

### 高丘東子育て学習室



アットホームな雰囲気の中、大人28人、子ども27人の3班編成で、今年度は自然とふれあう機会を

増やすことを目標に、活動をしました。水遊び、七夕、親子体操、クリスマス会等楽しい企画が盛りだくさん!! 園児との交流も多く、秋祭りにも参加しました。情報交換、悩みなど気軽に相談できる機会が増え、よかったという声も聞かれました。

### 錦が丘子育て学習室



季節毎の遊びを中心に、0～4歳の子どもとお母さん、32組で活動しています。平成

20年度は恒例の行事の他に、お誕生日会や親子ヨガ、ミュージカル観賞を企画・実施しました。学習室生みんなが力を出し合い、毎回親子で楽しく活動しています。みなさんもいろいろな行事を企画して、親子で楽しみませんか。

子育て学習室ってどんなところ……? 学習室に参加するには……? など詳しい内容は、ホームページ 明石市 → あかし子育て応援ナビ → 集おう → 子育て学習室 をご覧ください  
[http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo\\_shitsu/kosodate\\_navi/support/shien\\_center/gakushu.html](http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo_shitsu/kosodate_navi/support/shien_center/gakushu.html)

《問い合わせ先》 子育て支援課 TEL918-5597

## 父親の子育て支援事業

今年度は、お父さんを対象とした講座を3回開催しました。  
終始笑顔で楽しい時間を過ごし、家庭に帰ってからも親子でふれあう機会も多くなったようです。  
講座の様子や参加者の声を紹介します。

### パパと遊ぼう！ママはヨガでリフレッシュ！

参加者：親子 15組(6か月～1歳6か月の子ども)  
内 容：親子でおもちゃで遊んだり、お父さん同士で座談会。  
子どもとのふれあい遊びもしました。子どもは、パパと一緒にニコニコでした。  
その間、お母さんはヨガで心も体もリフレッシュしました。

#### 《お父さんの声》

他の子どもの中でのわが子の様子を見ることができた。  
パパ同士仲良く話しができ、刺激を受けられてよかった。  
いろいろな遊びを教えてもらってよかった。

書にリフレッシュさせてあげられた。



子どもに本を読むきっかけになり、よかったです。



### パパと楽しむ絵本講座

参加者：親子 30組(1歳～3歳の子ども)  
内 容：「うさぎ文庫」による実演で、絵本の読み聞かせを聞いたり、パネルシアター、ロール絵本などを見ました。初めてのお話の形態にみんな大喜び！！  
絵本の読み聞かせのポイントも教えていただき、子どもと一緒に絵本を読みました。

#### 《お父さんの声》

いろいろな絵本の見せ方があり、子どもも大人も楽しめた。  
絵本の読み聞かせ方がわかり、親子で絵本を楽しむことができた。

### パパとふれあいクッキング

参加者：親子12組(4歳～6歳の子ども)  
内 容：お父さんと一緒におやつ作り(蒸しパン・クラッカーにトッピング)  
お父さんも子どもも包丁を使うときは、真剣でした。  
粉を混ぜて、カップに入れて電子レンジでチン！！  
作ったものを親子一緒においしくいただきました。

#### 《お父さんの声》

一緒に材料を切ったり、丸めたりしたが、我が子が思ったより上手くできて見直した。  
簡単に蒸しケーキができることがわかったので、家でも作ってみたいと思った。

パパと一緒にできて、うれしいババって、すごい！！



### 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

2月 5日(木) 二見市民センター	2月 9日(月) 保健センター
3月 5日(木) 魚住市民センター	3月16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ときは中止です。

# あかちゃんの冬のスキンケア



あかちゃんの肌はとてもデリケートです。皮膚は大人より薄くて弱く、皮脂の分泌も十分ではありません。外からの刺激や乾燥から肌を守るため、入浴後や汚れを拭き取り清潔にしたあとは、保湿をし、肌のトラブルから赤ちゃんを守りましょう。

## 肌のうるおいを保つ入浴ポイント

- ☆ 石鹸を泡立て、手やガーゼで優しく洗い、十分に洗い流しましょう
- ☆ 熱いお風呂や長湯は避けて、手早く入浴しましょう
- ☆ タオルをそっと押し当てて、水分を拭き取りましょう
- ☆ 刺激の少ない保湿剤を塗り、皮膚を保護し、乾燥から守りましょう

### 《洗いにくい3大ポイント》

- ・首のくびれ
- ・わき
- ・股回り

(首のくびれは、軽くあごを持ち上げるような感じで、親指と人差し指を使って洗いましょう。)

耳の後ろ・ひざの裏・手足の指の間・おへそ周りは忘れがち、よくチェックしましょう。

頬や口のまわりについた食べ物やよだれ、鼻水にも注意！お湯でぬらしたやわらかいタオルなどで、こまめに優しく拭きましょう。

## ☆☆親子であそぼう☆☆☆

### ぎったんばっこん

#### ① ♪ぎったん



子どもをひざのにおせ、軽く抱き上げる。

#### ② ♪ばっこん



ひざの上にとろす。

#### ③ ♪しりもち



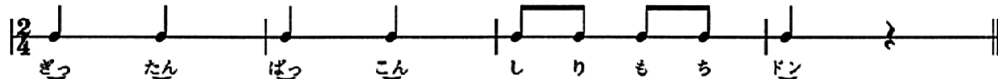
高く抱き上げる。

#### ④ ♪ドン



大きな動作でひざに座らせる。

ぎったんばっこん ..... わらべうた



ひざの上で、抱き上げたり高い高いをしたりします。繰り返して遊びましょう。「チャイルド社 あそびアイデア集」

## 子育て相談室 (あかし子育て支援センター内) 《TEL918-5610》

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