

育児のちょっとアドバイス

日々の育児の中で、お母さんがほっとしたり、ヒントになるような言葉を、本の中から紹介していきます。

あなたの宝石箱には 赤ちゃんにはじめて会った日の特別な気持ちがつまってる。
ちょっと疲れてしまったときは そのふたを開けてみよう。
やさしい音色が そっと包みこんでくれるはず。
あふれる想いがギュッと抱きしめてくれるはず…
毎日、がんばっているあなたを。

「ひと目でわかる幸せ子育てのアイデア」より 喜多村素子 絵・文/ 植松紀子 監修
(世界文化社 2007年3月発行)

ほっと れもんていとは



温かな部屋で明るい陽射しをいっぱい浴びてほっと一息、親子でのくつろぎや、遊びのひとときなど、それぞれのペースで自由にくつろぎとお過ごし下さい。
子育てがちょっと苦しいとき、大変なとき、そんなときも ほっと れもんていをおたずね下さい。
同じ想いのお友達にめぐり合うこともできるかも知れません。
お話ししたいときはどうぞお気軽にスタッフへお声をおかけ下さい。
いつでもお待ちしております。そして心から歓迎します。

開設日： 月～金曜日
(祝日を除く)

開設時間： 9:30～16:00

11:30～13:00 は
お休みとなります。

利用の際の予約や
登録は要りません。

開設場所： ほっと れもんてい
(あゆのこ保育園内)

13:00～15:00 は園庭で
お子様と自由に遊んで
頂けます。

ほっと れもんてい (あゆのこ保育園内)

〒243-0032
厚木市恩名1丁目10番38号
電話・FAX: 046-222-6055
<http://www.ayunoko.ed.jp/>

ほっと れもんていは、
地域子育て支援事業拠点(ひろば型)
として厚木市より委託されています。

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

ほっと れもんてい

2008年 10月号 No. 9

秋晴れのさわやかな日が続くようになりました。落ち葉や木の実を探したり、子どもも大人もたくさんの感動に出会える季節です。山々の色づきや、秋風の心地よさを感じながら、どうぞほっと れもんていにお立ち寄り下さい。
いつでもお越しをお待ちしています。



育児のヒント

皆様の育児の参考にさせていただけたらと、『育児のヒント』を記載しています。今回は、湘北短期大学保育学科准教授 實吉明子先生です。

心身の成長の糧、最良のおもちゃとは

子どもは周囲の大人の言動を实によく見えています。皆さんも、子どもが遊びの中で大人の世界を模倣している姿を目にしたことがあるでしょう。たとえば、ぶつぶつ言いながら、箱の上で積み木やブロックを横にすべらしては袋に詰める、スーパーのレジ係さながらの姿などです。また、おもちゃとして作られた物に限らず、生活の中にある品々を遊びに取り込む子どもの想像力の豊かさに感心したことはありませんか。たとえば、絵本は読む物のはずですが、床にひざを伸ばして座り込んだ子どもが、絵本を横向きにして大事そうに足に乗せ、手前から足先に向けて表紙をぱっと開け、“ノートパソコン”で“今日のお仕事”を始めます。「ああ、フリーズしちゃった」なんて…、誰のまねでしょうか。心を寄せる大人の姿がきっと身近にあるのでしょね。

乳児期の最良のおもちゃは「周囲の大人」ではないでしょうか。人を人として育てる上で必要なのは、機械的・一方的な刺激ではなく、子どもの状態に合わせた応答的なかかわりです。テレビ画面に向かって表情を変えても、手を伸ばしても、テレビは応えてくれません。強い光刺激や音は無用です。抱っこしてゆすったり、“高い高い”をしたり、“いないいないばあ”をしたり、この時期ならではの遊びがあります。子どもの反応を見ながら、それに



お越しの際は、あゆのこ保育園の駐車場をご利用いただけます。
台数に限りがございますので、ご了承下さい。

応じた速さ、高さ、間合いに変化させ、言葉や唄を添えて遊びましょう。これらは何もなくてもできる遊びですが、子どもの心地良さに合わせた対応ができれば、安心感を育んだり、身体機能を高めたりできるのです。そこには、遊びながら視線が合い笑顔になる、子も親も幸せになれる一瞬があります。親も「今」を楽しんでいきましょう。忙しいだけではもったいない、まして、今を忘れて先を急いでも辛くなるばかりです。体温が伝わって来るほど近くでかかわれるのは、実は人生の中でそんなに長くはないのですから。

歩き回る頃になり、“こちょちょ”遊びが大好きでしたら、精一杯応じましょう。トコトコ逃げては、「また、やって」とばかりに戻ってきたりするうち、結構な運動量となり、気持ちの発散ができ、信頼関係が深まり、お昼寝も順調に…と、一石二鳥ならず、一石四鳥。

「うちの子は同じことばかりを『もう一回、もう一回』と言ってきかないんですが、大丈夫なんでしょうか」と言うのを耳にしますが、それでよいのです。「もう一回」と言う間は、その遊びから吸収することがまだ「ある」ということ。堪能したら、次の遊びへ進みます。安心して、お子さんの欲求を暖かく受け止めていただきたいものです。

むしろ、心配すべきは身の回りの安全性です。生活雑貨の誤飲やおもちゃ・装身具の不具合や故障による怪我等を避けるために、身の回りを点検し、心安らかに過ごしましょう。

大人の微笑は子どもの笑顔を誘い、やさしい語りかけは子どもの心を育みます。皆さん自身が“おもちゃ”となれる今を大切に。

湘北短期大学保育学科准教授 實吉明子

食育メモ

食を楽しむには、第一に空腹であることが重要です。遊びに十分熱中できることから始まるのです。そして、毎回の食事を通して、少しずつ食べたいもの、好きなものが増えていく。また、食を共にする人の存在に気付き、一緒に食べたいと願うようになっていきます。

「こども未来 2008 年 8 月号“少子化社会私の提言”東京家政学院大学准教授 酒井治子著」(財団法人こども未来財団発行)より

今月の絵本

「パパとママのたからもの」

作:サム・マクブラットニィ 絵:アニタ・ジェラーム

訳:小川仁央(評論社 2004 年)

子どもはいつでも自分だけがいちばん愛されたいと願っているもの。きょうだいがいる・いないに関わらず、友だちや親戚など他の子どもとの比較は、子どもにとって大きな不安の一つです。その子だけのいいところ、その子だからこそできること、そして行動や成長などの目に見える成果だけでなく、何かにチャレンジしようとした過程や気持ちなど、ぜひ言葉にしてほめ、伝えてあげてください。他人との比較ではなく、ありのままの子どもの姿を、まるごと受け止めて、「大好き」と伝えてあげたいですね。

育児講座

「子どもの虫歯の予防と歯磨き」

講師：真島隆一先生

(愛甲石田歯科医院院長/あゆのこ保育園囁託医)

日時： 11月13日(木) 10:00~11:30

場所：ほっと れもんてい

子どもの歯磨きや虫歯の予防についてお話と、それぞれのお子さまの歯磨きのアドバイスや指導を行います。お子様の歯ブラシをご持参下さい。

※ 歯磨き指導につきましては、お申し込みいただいた親子のみとさせていただきます。参加ご希望の方は、別紙申し込み用紙又は、電話及びFAXでのお申し込みもお受けいたします。当日ほっと れもんていは通常通り開放しております。申し込みのない方も自由に聴講ができます。

健康ひとくちメモ

インフルエンザの流行時期が来ます。インフルエンザは、発熱、咳、鼻水、関節痛といった通常の風邪とよく似た症状がでますが、症状が重く、乳幼児の場合は特に気管支炎や中耳炎などの合併症を伴うことがあるため注意が必要です。予防策として、手洗い・うがいなどがありますが、最も予防効果があるのは予防接種で、生後 6 ヶ月から受けることができます(13 歳以下のお子さんは2回接種が必要)。しかし、インフルエンザワクチンを受けていても確実に感染を予防できるわけではなく、感染してしまうケースもあります。また、ワンシーズンしか効果が続かないため、毎年受ける必要がありますが、それでも症状が軽くなるため、接種が勧められています。接種される場合は、11 月中にお受けになることをお勧めします。

10・11月の予定

11/13の育児講座を除き、予約や申し込みは

10月14・15日(火・水) 9:30~11:30

おもちゃの広場

…日本グッド・トイ委員会のおもちゃコンサルタントと一緒に、世界中の素敵なおもちゃに触れて遊んでみませんか?一緒に簡単なおもちゃを作るコーナーなどもあります。

10月17日(金) 13:00~14:30

毎月第3金曜日

ちょっとチャット

~テーマを決めたおしゃべり会~

…湘北短期大学准教授 岡本依子先生と利用者によるおしゃべり会です。詳細はブログ「もうちょっとチャット」<http://ameblo.jp/ayucc>からもご覧頂けます。

10月21日(火) 11:00~11:30

ミニ育児講座 「他の子と比べないで」

…ほっと れもんてい担当保育士より、毎日の育児のヒントになるようなテーマでミニ育児講座を行います。

11月13日(木) 10:00~11:30

育児講座「子どもの虫歯の予防と歯磨き」

(※要申し込み。詳細は左記をご参照ください)

11月21日(金) 13:00~14:30

ちょっとチャット

~テーマを決めたおしゃべり会~

11月26日(水) 11:00~11:30

ミニ育児講座 「ぼくの気持ち、分かって」