



つくしんぼ

産休・育休からの 仕事復帰についてお話しませんか？

仕事復帰の不安や心配事を一人で、あるいはご家族だけで悩んでいませんか？

ぜひこの機会に、みなさんと一緒に語り合しましょう。



- ☆仕事復帰後のイメージが持てない。
- ☆保育園ってどんなところなの？
- ☆子どもをあずけて働くって大丈夫？
- ☆仕事・家事・子育ては両立できるの？
- ☆パートナーとの育児・家事分担は？

* 第55回 産休・育休サロン *

日時：11月9日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)

場所：子育て支援センター愛の泉ふれあいホーム2階

対象：産休・育休中のご家族、これから仕事を始めようと考えている方、
マタニティワーキングママ、仕事に復帰された方

定員：5組程度(同室保育)

担当：伍井(栄養士)

申込：愛の泉ふれあいホームへお申し込み下さい。



子育てワンポイント～子育ての根っこにこだわろう編～

はなれたり…くっついたり…

愛泉乳児園 石井晴美

我が家には未だに手の掛かる長男とマイペースな長女。そして、思春期真っ只中で無口な次男がおります。この3人ですが、幼い頃からケンカらしいケンカもなく…。かと言ってベタベタ仲が良いというわけでもなく…。それでも、家族で出掛ける時はいつも一緒でした。この子どもたちも成長する中で、生活環境や生活リズムが異なるようになり、今では同じ家にいながらもすれ違いになる時間も増えてきました。そんな中、先日久しぶりに3人の子どもたちが同じ時刻に夕食を食べる姿がありました。何も言わなくても、6人掛けのダイニングテーブルにギュッと並んで食べている3人。もう少し離れて食べても良いのに…と思いつつも、その様子が何だか微笑ましくて笑ってしまいました。それぞれの時間が増えて離れて過ごすことが多くなっても、集まれば自然と幼かった頃と同じようにくっつく3人。親が色々伝えなくても、これまで一緒に過ごした家族の時間がこの距離感を生んでいるのでしょう。はなれたり…くっついたり…。これが我が家の子どもたちです。

【子育て相談】(月曜日～金曜日 9:00～16:00)

子育てで悩んでいることはありませんか？一緒に考えていきましょう。お気軽にお電話ください。

電話0480-62-2990(子育て支援センター愛の泉ふれあいホーム)





「育児休業」



柳澤太一

2020年12月～2021年4月までの4カ月間、私は育児休業を取得しました。世間的に認められてきたとはいえ、まだまだ「男性が育児なんて」とお思いの方も中にはいらっしゃるでしょう。取得前は私もその一人でしたが、今となってはその考えは全くの間違いであったと断言できます。

3歳の娘を保育園に送った後は、1歳になったばかりの息子と二人きりです。「育児休業を取得する前から、子育てには積極的に関わってきたから問題ないだろう」という私の考えはすぐに間違いだと思い知らされました。慣れない手で包丁を握り、何とかして昼食をつくり息子に食べさせます。その後はミルクをあげてお昼寝をさせて…あつという間に娘を保育園に迎えに行く時間です。夕方の5時。家に帰ってくると、空腹感と眠たさのあまり泣きじゃくる息子と構ってもらいたい娘をしり目に台所に立ち夕食を作ります。賑やかな食卓を終えるとその後はお風呂タイムです。まだ浴槽に一人で上手に立てない息子を見つつ、娘を洗うのは至難の業です。お風呂から上がり体を拭き上げパジャマを着せるのも一苦労です。このくらいの時間になるとママも仕事から帰宅するので、何度精神的に救われたことか。寝かしつけをする頃には私もへとへとで、子どもたちと一緒に眠ってしまうことが日常茶飯事でした。以上が私の育児休業中の一日の流れです。

改めて文章にすると大変なことばかりですが、そんな中でも家で子どもとのんびりとテレビを観る、公園に行ってもぼんやりと空を眺める、寝かせるつもりが一緒にお昼寝をしてしまった昼下がり、子どもと過ごしたその何気ない時間が私にとって大切な瞬間であったと今になっては思います。

仕事から離れ、子どもと向き合い、また自分自身を見つめなおすことのできる時間。「育児休業」は子どもだけではなく、パパママと一緒に成長することができる貴重な期間であると思っています。



「小さな楽しみ」



愛泉学童クラブ保育士 小松将大

愛泉学童クラブおおぞら組は4年生から6年生の高学年が生活しているクラスです。今年も様々な行事がコロナのため中止となり、子どもたちの楽しみが減ってしまいました。そこで今年の7月からおおぞら組では「みんなの描いた絵コーナー」という場所を壁に設けて、みんなが描いた絵を壁に飾ることにしました。ただ絵を描くだけでなく、みんなに見てもらおうというだけで子どもたちの真剣さも変わります。また飾ってある絵を月に一回、子どもたちで投票をして一位から三位を決め、表彰して賞状を渡すことにしました。すると子どもたちはさらに真剣になります。競うことや評価されることが大好きな子どもたちなので、中には何枚も絵を描いてその中から一番上手に描けた絵を選んで飾る子もいます。自由参加なのですが、絵が苦手でも描いている子や、表彰されている子を見て参加するようになった子、苦手だった絵が上達して上手に描けるようになった子など、子どもたちの小さな成長を見られることもあります。みんなで一緒に過ごすからこそ見られるものだと感じました。コロナで楽しみが少ない中でも、こんな「小さな楽しみ」を子どもたちが学童で感じながら過ごしてくれたら良いなと感じています。



この本大好き

『あるひのさんぽ』（童話館出版）

作：ロン・ロイ

絵：ポール・ガルドン

訳：谷川俊太郎



ある日、3羽のアヒルが巣から散歩に出ました。途中、3羽のアヒルを捕まえようとしたのは、牛、きつね、はやぶさ、へび。さてどうなったでしょうね。

（どんぐりころころ 木村直美）



ふれあいポエム

母親がトイレがを済ませる様子を見て
A子「でたの？すごいね～！」

（2歳 女児）

* よく噛んで食べよう *



噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちは噛む力や飲み込む力が未熟です。そのため、歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。ご家庭で焦らず、子どもの成長に合わせて食事のサポートをしましょう。

噛むことの大切さについて

よく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。

- 薄味でもおいしく、素材の持ち味がわかるため、味覚の発達を促す。
- 唾液の分泌を促し、消化を助ける。
- 脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定につながる。
- 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ。
- あごの発達を促し、言葉の発音がはっきりしていく。



反対に噛むことが苦手だと、食べ物が詰まったり、口の中に傷ができやすくなります。食事の時の嫌な経験や苦しい体験によっては、好き嫌いのきっかけになることがあります。

噛むことを促すポイント

- 噛み応えのある食事
同じ食材でも調理法を変えたり、大きめに切ることで噛む回数が増えます。
- 子どもに食べ方を見せる
1口30回が目安。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子のお手本を見せましょう。
- 「ゆっくり」の声掛けを
あまり早く飲み込んでしまうようなら、「ゆっくり食べようね」などの声掛けをしましょう。
- ながら食べは避ける
テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は食べ物への関心が低くなり、味わうことが少なくなります。

注意が必要な食品

子どもにとって食べにくい食品は、丸飲みや好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事をサポートするために、食材の噛み応えや誤嚥しやすい食材を知っておきましょう。

噛み応え度	食品
1	じゃがいも（ゆで）、絹ごし豆腐、プリン
2	バナナ、トマト（生）、卵焼き、枝豆（ゆで）
3	たら（焼き）、納豆、食パン
4	りんご、ごぼう（ゆで）、プロセスチーズ
5以上	ごはん、しゃけ（焼き）、きゅうり（生）、鶏もも（ソテー）、キャベツ（生）

毎日食べている「ごはん」は、意外に噛み応えがある食品です。噛めば噛むほど甘みが増すので、噛む練習には最適です！

