



つくしんぼ

1年の成長をお祝いしましょう

みなさんでお子さんの1年の成長をお祝いしましょう。おはなし会の中で、お子さんの成長をテーマとしたおはなしや手遊びを行います。

オープンハウスを利用した方にはメダルのプレゼントも用意しております*
ので、ぜひお越し下さい。

- 日 3月2日(水)～3月30日(水)
E 通常のオープンハウスのご予約をお願い致します。
追 子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム
Tel.0480-62-2990



子育てワンポイント～子育ての根っこにこだわろう編～

里親になって気づいたこと

愛泉乳児園看護師 森戸法子

私事ですが、自分の子育てがひと段落し、里親となり5歳の女の子を迎えました。

里子は家に迎えてすぐは不安そうでしたが、すぐに慣れ、次は試し行動でした。「本当に愛されているのか、安心できる家なのか」を試すためにいたずらしたり、イヤイヤしたりしました。今ではお前のものは俺の物…状態です。ジャイアンです。自分の家だと認めてくれた、安心してきているんだと感じてほっとしています。

自分の子育てをしていた時「〇〇(自分の子の名)本当に可愛い」とママ友に言う人がいました。他人に自分の子を褒めて聞かせるなんて恥ずかしいと思っていたのですが、里子となると堂々と「〇〇ちゃん可愛い」と言えるのです。言ってみると、その話を聞いた友達や家族も一緒に笑ってくれます。日本人は自分の子を謙遜して「うちの子はダメなの」と言いがちですが、それは子どもの自己肯定感を下げてしまう原因にもなるでしょう。本人が居る所でもない場所でも、どんどん褒めて育てようと思った出来事でした。

【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)





「仕事と育児」



愛泉幼稚園保護者 松本恵里佳

私は、今年9月に育休から仕事へ復帰しました。産休・育休中、3人の子どもを育てながら果たして今まで通り仕事と育児を両立できるのか？イライラしてしまい子どもたちに当たり散らしてしまうじゃないか？といつもモヤモヤとマイナスイメージばかり膨らんでいました。

そんな時、職場の仲間から「待っているよ」「早く戻ってきて、またみんなで楽しく仕事をしましょう」と声をかけて頂きました。また、家族の応援や協力がなかったら仕事へ復帰することは難しかったと思います。

仕事へ復帰してからは、帰宅後、急いで夕飯を作り、子どもたちにご飯を食べさせ、お風呂に入れる、そんな忙しい毎日が続きました。まだまだやる事が残っているのに、うっかりうたた寝をしてしまうことも多々ありました。そんな中、ある日長男がそっと毛布を掛け言いました、「ママは疲れているんだから、静かにするんだよ！」と。私は、弟と妹に言い聞かせている長男の姿を見て驚きました。いつの間にかこんなにも頼もしくなっていた小学一年生の長男。いつもお兄ちゃんに叱られながらも本人なりに妹のお世話を頑張る3歳の次男。そんな兄弟に守られながら自由奔放に我が道を行く1歳の長女。

そんな子どもたちの成長を見ると、私も頑張らねばと前向きな気持ちになり、ギュッと抱きしめ元気を分けてもらっています。そうすると、また明日も元気に「行ってきます！」と仕事に向かうことが出来るのです。



「運動会を終えて」



愛泉幼稚園保護者 斉藤由美子

秋晴れの10月、3歳の娘にとって3回目の運動会を終えました。仲良しのお友達との入場行進から始まり、先頭で整列してお話を聞く姿、大きな声で歌いながら楽しくダンスする姿など、普段とは異なる一面を見ることができ嬉しく感動しました。

園ではお姉さん役でしっかりしていると聞いていますが、帰りの車の中では指しゃぶりをして甘える姿に戻り、「ママは、今日はどうして保育園に来てたの？」と娘から質問が。「運動会の頑張っている姿を見に来たの」と答えると、「そっか。でもピンクの旗振ってなかったね」と返事がきました（事前に頂いた運動会のプログラムのことです）。確かに私は、カメラ撮影と本人を応援することで頭がいっぱいで、プログラムの旗を振り忘れていました。娘はアイコンタクトや手拍子だけでなく、旗振りの応援を期待していたようでした。改めて子どもの関心・興味にもっと耳を傾けたいと実感しました。

先生に頂いたクマさんの参加賞メダルは、お気に入りのおもちゃと一緒に我が家のクリスマスツリーに飾られています。来年の駆け足では園庭一周を走ると思っていますので、どんな表情・姿で走るのか楽しみです。

最後に、長く続くコロナ禍の中、感染対策に配慮し運動会を開催して頂いた先生方、保護者役員の皆様方どうもありがとうございました。



この本大好き

『ふゆのはなさいた』（アリス館）

作：安東みさえ

寒い冬の間は、花や虫、鳥達も、皆姿を消して寂しさを感じますね。ひとりぼっちのネズミと、池に捨てられた金魚のやり取りや、ラストの花の正体を知ると、寒い冬も温まる嬉しくなるお話です。

（どんぐりころころ 渡邊美幸）



ふれあいポエム

A 男「ねえ〇〇先生～。合体して～！」
どうやらおんぶをして欲しかったみたいです。

（4歳男児）

* 寒さに負けない体づくり *

暦の上では春になりますが、一年で1番寒い時期と言われる2月。風邪やインフルエンザに負けないためには食事で丈夫な体を作ることが大切です。



風邪を引かないためには…?

○バランスの良い食事をとる

食事の偏りによる栄養バランスの乱れは免疫力を弱め、風邪を引きやすくします。特に殺菌、抗菌作用のある栄養素を意識して取り入れましょう。

殺菌・抗菌作用のある食べ物

はちみつ…非加熱のはちみつには殺菌効果が期待できます。

※1歳未満のお子さんには与えないでください。

お茶…緑茶の渋みである「カテキン」には抗菌・抗ウイルス作用があります。

しょうが…生のしょうがは抗炎症作用や殺菌作用があります。

○食事で体を温める

体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると言われています。そこで毎日の食事に、体を温める食材やレシピを取り入れるなどの工夫をして、免疫力を高めることが大切です。

体を温める食材

根菜類…根菜には水分が少なく、ビタミンやミネラルが多く含まれているため体を温めます。

(例) 大根、にんじん、ごぼうなど。

発酵食品…発酵食品の酵素には食べ物の消化を助ける働きがあり、腸内環境を整え代謝を活発にしてくれます。

(例) 味噌、納豆、紅茶など。

香辛料や薬味…発汗作用のあるものや、血液の循環を良くして体を温めます。

(例) しょうが、ねぎ、しそなど。

風邪を引いてしまったら…?

○無理に食べない

風邪などで体調が崩れている時は胃腸器官も弱っているため、無理に食べると胃腸に負担がかかります。脱水には注意して水分を摂るように心がけましょう。

○軟らかく消化に良いものを

食欲が出てきたら胃腸に負担をかけないように基本的に消化に良いもの、そして具材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいです。

おすすめの食べ物

おかゆ、うどん、白身魚、脂の少ない肉類(ささみ、皮なしの鶏肉、赤身肉)、豆腐、ヨーグルト、バナナ、りんごなど。