



## 『里親制度って何だろう？』

『日本は少子高齢化社会だ』と言われるようになって、もうずいぶん長い年月が経ちました。その一方で、様々な事情のため、家庭で生活をするできない子ども達も年々増加しています。現在、埼玉県内には自分の家庭で生活できない子ども(社会的養護が必要な児童)が約1,800人います。そのうちの1,329人が乳児院や児童養護施設などの施設で、445人が里親のもとで生活しています。(令和3年度末データ)

実の親御さんが育てることができない小さな命、家族と一緒に生活することができない事情を抱えた子ども達が、豊かな人生を歩み『生きていて良かった。』と、人生を肯定的に主体的に生きていくことができるようになるためには『その子自身をかけがえのない存在として大切に育ててくれる人との出会い・愛情をたっぷり注がれながら安心して生活できる環境』がとても大切です。『里親制度』とは、その様な子ども達を里親さん自身の家庭の中に迎え入れて養育する制度です。私達は、一人でも多くの方に里親制度を理解して頂き、里親として出会った子どもと共により豊かな人生を歩んで頂きたいと願っています。里親制度に少しでもご興味のある方は、是非里親入門講座にお越しください。また、お電話での個別相談も承っております。どうぞお気軽にご相談ください。

(愛の泉フォスタリング事業担当:島田)



社会福祉法人愛の泉  
フォスタリング事業 HP

## ～ホームスタートを利用してみませんか？～

※ホームスタートとは・・・未就学児がいる家庭にボランティアが訪問する「家庭訪問型子育て支援」です。研修を受けたボランティア(ホームビジター)と調整役の(オーガナイザー)と一緒に子育て中のあなたをサポートします。

下の子が生まれて上の子と遊ぶ時間がない・・・。たまにお話聞いて欲しいな・・・。近くに両親や親戚もいなくて、ひとりぼっちな感じがする・・・。引っ越してきたばかりで知らないことがいっぱい・・・。

このように思ったことはありませんか？そんな時は、ホームスタートで先輩ママと一緒に過ごしてみませんか？週に1回2時間程度で、あなたのお話をゆっくり聞いたり、一緒に公園や子育てひろばなどにお出かけしたり、子育ての事や地域の事など知りたいことをおしゃべりしたり、お子さんと一緒に遊んだりして過ごします。

お気軽にお問合せください。(ホームスタートかぞ TEL:0480-62-2990)

# ビタミンを摂ろう！



## ① なぜビタミンが必要？

ビタミンは基本的に体内で作ることができないので、こまめに摂る必要があります。直接的なエネルギーにはなりません、タンパク質などの栄養素を吸収しやすくしてくれる重要な役割を果たしています。

ビタミンが不足するとぼーっとしたり、イライラし、風邪をひきやすくなってしまいますので、積極的にビタミンを取りましょう！

## ② 子どもに必要なビタミンって？

成長期に必要なのは、ビタミンDとビタミンB群です。

ビタミンB群は8種類あり、中には細胞の再生や成長を促進する働きがあるため、発達ビタミン（ビタミンB2）と言われています。子どもには不可欠なビタミンなのです。

## ③ お菓子の好きな子どもに必要なビタミンって？

子どもはお菓子が大好きですよ。そんな子どもに不足しがちなのが、ビタミンB1です。

甘い物をたくさん食べると、糖質をエネルギーに変える事ばかりにビタミンが使われてしまうので、必要な時にビタミンB1が使えず、集中力がなくなったり、食欲不振や疲れやすくなってしまったりします。

## ④ 多く含まれている物で効率よく摂取しよう！

ビタミンD・・・きくらげ、カツオ、しらす、鮭、マグロ、卵

ビタミンB1・・・豚肉（赤身）、たらこ、海苔、ナッツ類、穀類（玄米・全粒粉）

ビタミンB2・・・うなぎ、レバー、牛肉、納豆

☆ビタミンのサプリメントはお店でもよく見かけます。自然の物から摂取するのも限度があるため、上手く利用しながら自分に合ったビタミンの摂取方法を見つけ、こまめに食べるように心掛けましょう！



## ★★★★この本、大好き★★★★

『おいしい かぞえうた』 福音館書店  
文：岸田衿子 絵：古谷一穂

1～10 までの数に合わせて、動物や虫などの生き物たちが美味しそうにごちそうを食べています。誰が何を食べているのかな？



どんぐりころころ 真部

## ★オープンハウス(9:00~12:00)月・水・金曜日★

0歳児からの親子が自由に過ごせる場所です。  
スタッフも一緒に過ごします。



## ★おはなし会(11:45~12:00)★

自宅にもちかえることの出来る手遊び、絵本や紙芝居の会です。

## ★0歳児対象のスペース(月曜日 9:00~12:00)★

1歳未満のお子さんご家族が自由に過ごせる場所です。

※利用時間が11時半から12時になりました。また、園庭開放を再開し12時から13時まで利用できます。皆様のご利用お待ちしております。

### わくわくツインズ



### 産休・育休サロン

双子(多胎児)の親子・妊婦が集まって、子育ての楽しさや大変さを一緒におしゃべりしたり、情報交換する場です。  
お子さんも一緒に遊びましょう。  
気軽にお申し込みください。

**毎月 第2火曜日**  
**10:00~12:00**

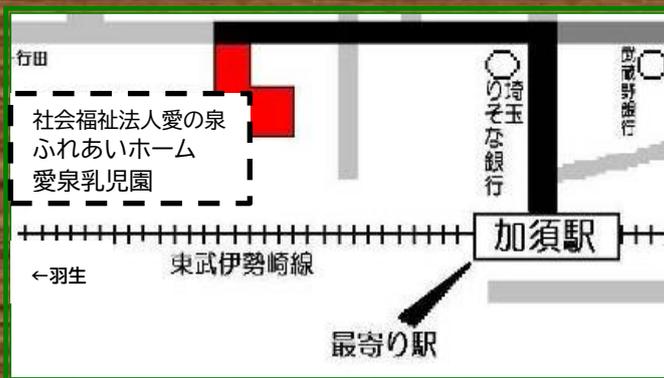
仕事復帰に向けて、いろいろな不安や心配事がたくさんあるはず...一人で、あるいはご夫婦だけで悩んでいませんか?この機会に、みなさんで一緒に語り合いませんか?

**毎月 第3火曜日**  
**10:00~12:00**

### ★あんなこと・こんなこと★

1.8歳の女の子は、お世話好き♪  
保育者が10か月の男児に授乳していると、哺乳瓶を一緒に持ってくれたり、寝かしつけでトントンしてくれたり、泣いている子に「○○なの?」と心配して声をかける姿も見られます。1.8歳とは言え、小さくも立派なママさんです。

### \*交通案内図\*



住所:埼玉県加須市土手2-15-57

### 【子育て相談】(月曜日~金曜日 9:00~15:00)

子育てで悩んでいることはありませんか?一緒に考えてきましょう。お気軽にお問い合わせください。

電話:0480-62-2990(子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム)

