

たいよう

子育て通信

平成26年 NO. 139

おでかけしやすい季節になりました。地域のお祭りなど楽しい行事がいっぱいです。親子で参加し、たくさん楽しい経験を重ねていきましょう。地域の人との豊かな人間関係を築いていくことは、とても大切なことだと思います。

東加古川子育てプラザ
TEL 423-5517
加古川駅南子育てプラザ
TEL 454-4189

さて突然ですが、私、NHK朝の連続ドラマが大好きです。先月終わった「花子とアン」も、花子を支える家族がステキで、毎朝楽しみに見ていました。中でも、いつも花子を見守り、何も言わず黙って優しく抱きしめる母親の“ふじさん”には、憧れを抱いていました。あんな母親になれたらいいな…と。親はつい自分の考えを押し付けたくりますが、信じてそっと見守ることはとても大切です。「あの子はあの子のままでいいんだ」。迷ったときは、そっとつぶやいてみてください。少し肩の力が抜けるかもしれませんよ。

♪子育てをハッピーに♪

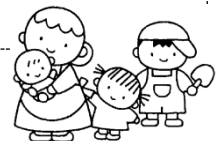


『きっと』
ぜ～んぶ
うまくいくよ
そして
今までも
うまくいったんだと
わかる日が来る
きっと



『しあわせになる れんしゅう』
こそだては まつ れんしゅう
ふうふは ゆるす れんしゅう
じんせいは わらう れんしゅう

さく はせがわ みつ





歩いていますか？

子どもと一緒に散歩をしよう！ ～「歩育」のすすめ～

コスモスの花が風に揺れ、とんぼが空を舞い、空にはうろこ雲。秋の深まりを感じますね。でも、それは外に出てこそ初めて感じることができます。たまにはお子さんと一緒に散歩に出かけてみませんか。

歩くことを通して、自然や人と触れ合うことを体感し、体を鍛えるだけでなく、豊かな心を育んでくれる「歩育」がおすすめです。



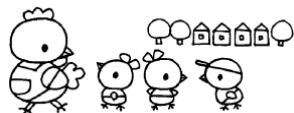
★季節を感じることで

五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)が刺激され感情が豊かに

季節によって、気温が違ったり、草木や花の成長に変化があったり、空の色や雲の様子など、外を少し歩くだけで季節の素晴らしさを感じることができます。また、散歩中の犬に会ったり、虫や鳥を発見したり、花や空気のおいの変化に気付いたり、自然を肌で感じ、五感が刺激されて感性が豊かに育っていきます。

★コミュニケーションの時間と能力がアップ

歩いているうちに「これなあに」と子どもが聞いてきたり、子どもが喜ぶような物があったら声をかけてあげたり、「きれいだね」「すごいね」など一緒に感動したり、たくさん会話ができます。また、ご近所の方や、家族や友だち以外のたくさんの人との出会いがあり、人との関わりを学ぶよいチャンスです。



★足を鍛えて健康に

歩くことで、足腰が鍛えられるだけでなく、自律神経も鍛えられ、体も丈夫になると言われています。

日中も涼しくなり、過ごしやすい穏やかな季節になりました。歩くことは子どもにとっては魅力的な遊びのひとつです。ぜひ時間を見つけてお子さんと一緒に歩くことを楽しんでみてください。



【健康おそうじ講座】～ハウスダストを知り掃除の方法を学ぶ～

【ホコリ豆知識】

ダスキン野口支店

1. 主な家庭のホコリは56.2%が、布団や衣類がこすれ合って発生する繊維（綿ホコリ）。服をたたむだけでホコリは増える。
2. 洗濯物の部屋干しでもホコリは増えるので、部屋干し後、モップかけをすると効果的。
3. 6～9月に一気に繁殖したダニの死がいやフン（ダニアレ物質）が、秋に大量発生する。家のダニは7～9割は刺さない「チリダニ」。
4. ふとん専用ノズルでゆっくり掃除機がけをすると良い。シングルサイズで片面40秒が目安。シーツやカバー類はこまめに洗濯する。
5. ホコリは空気中の水分や油分を含み、次第にがんこな汚れに。その後、シミになることも。毎日2回掃除する家は、ほぼアレ物質はない。

母親講座～こどものお片づけ講座～

整理収納アドバイザー 笹田 奈美子先生

【お片づけのコツ】

1. 引き出しのものを全部出す。
2. 「要る・要らない」を考える。
 - ①要らないものはリサイクルに出す・人にあげる・バザー・寄付など
 - ②「迷うもの」というジャンルも作る
3. 使う目的・頻度を考えてしまう。収納用品を買うなら、このタイミング。



めざせイクメン講座～パパカをつけよう～

ファザリング・ジャパン関西 顧問 小崎 恭弘先生

【子どもと仲良くなる10の方法】

1. 笑顔であいさつをする
2. 朝の時間を一緒に過ごす
3. ミルク、離乳食を食べさせる
4. 子どもの好きなことをする
5. 子どものペース・ルールにあわせる
6. 大好きと伝える
7. ダイナミックな遊びをする
8. 読み聞かせの絵本を作る
9. 二人だけで出かける
10. イベントなどで非日常を演出する



『今後の講座』in 東加古川子育てプラザ
パパと一緒におもしろ科学であそぼう

11月9日（日）10：30～11：30
20組 子ども1人につき100円



◇◇◇こじまいづみ子育てライブ◇◇◇

アーティストこじまいづみ（花*花）さんによる、子育て体験のトークと歌のライブです。たまには、お子さんを一時保育に預けて、ゆっくりとしたひとときを過ごしませんか。

【と き】 平成26年11月26日（水）10:00～11:30

【と ころ】 加古川駅南まちづくりセンター 4Fホール

【内 容】 演題「ワタシとコンダテ」

【対 象】 小学生未満の子どもを持つ保護者

【定 員】 120人（先着順）

【参加費】 無料



申 問 11月10日午前9時から加古川駅南子育てプラザ

(☎454-4189)へ

※一時保育があります（6ヵ月以上 先着80名）



♪♪子育てプラザin公民館♪♪

～子育てプラザがやってくる!～



「子育てプラザってどんなところ？」子育て中のみなさんに知って欲しくて、あなたの街へ出かけます。

【と き】 平成26年11月29日（土）10:00～11:30

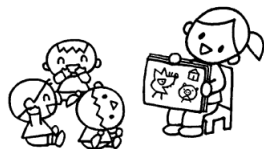
【と ころ】 尾上公民館

【内 容】 お楽しみステージ・親子あそび・ゲームコーナー
お役立ち情報など

【対 象】 小学生未満の子どもと保護者

【定 員】 50組（先着順）

【参加費】 無料



申 問 11月12日午前9時から東加古川子育てプラザ

(☎423-5517)へ

【警報発令時のご注意】子育てプラザは午前9時の時点で、警報（大雨、暴風雪、暴風、大雪、洪水）が「加古川市」に発令された場合は、終日休館。施設開館後に発令された場合は、発令時より休館となります。