



たいよう

子育て通信

平成27年 NO. 144

この秋、うれしいビッグニュースが2つ、日本中をかけめぐりました。

☆日本人、ノーベル賞受賞！！

大村智氏「医学生理学賞」、梶田隆章氏「物理学賞」。大村氏は「人の役に立ちたい」と

の一心で研究に打ち込んできたそうです。ノーベル賞受賞までには、気の遠くなるほどの実験を繰り返したことでしょう。日本人として、誇りに思いますね！

☆ラグビー日本代表、大金星！！

ワールドカップ2連覇の南アフリカを破り、歴史的3勝。体格で劣っても体当たりする姿に、勇気と元気をもらいましたね。「他の国のチームだと絶対に反発されるような過酷な練習に、選手がついてきてくれたから。日本人は、素晴らしい！」とエディ・ジョーンズ・ヘッドコーチ。

子どもたちは、毎日、自分の「絶対できる」を信じ、一生懸命！できずにかんしゃくを起すこともあるけれど、失敗しても何度も何度も繰り返しチャレンジ。子どもの可能性は無敵大！伸びる力を応援したいですね。

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

♪子育てをハッピーに♪



秋が深まり、木々が美しく紅葉する季節を迎えました。

子どもと一緒に、この季節ならではの自然を探しに行きませんか？遠くに行かなくても、近くの公園やお散歩でも、たくさんの秋が見つかりますよ。

【松ぼっくり】子どもと一緒にビーズや毛糸で飾って、クリスマスの飾りに。

【どんぐり】大きさや形の比べっこ。ようじをさして、こまに。

【落ち葉】いろいろな形や色の落ち葉を集めて、違いを楽しむ。



たくさん集めて、ドングリや松ぼっくりを隠して宝探し。

落ち葉シャワー、落ち葉の香りを感じます。

市販のリース台に松ぼっくりやドングリをボンドで貼り、リボンや柊で飾るとクリスマスリースに。飾りを、獅子頭や水引に変えればお正月リースに。

ズバッと解決Q&A

Q. 下の子が生まれました。もうすぐ2歳になる息子が、たたいたりひっかいたりします。「抱っこしたい」とか「かわいい」とか言うこともあるのですが…。どう対応したらよいのか困っています。

愛されてる安心感



A. 兄弟ができて、世話をしたい、何かしてあげたいと思っても、うまくできない。それが乱暴な行動になって出ているかもしれません。2歳児は、まだまだ自己中心的ですし、他人のことまで考えることはできません。他人のことを考えて行動できるようになるのは、もう少し先のことです。このころは自己主張も激しいし、思うようにならないとかんしゃくを起こしたり、怒ったり、たたいたりします。

さらに、今まで母親の愛情を全面的にたっぷり受けてきたのに、赤ちゃんに気持ちも手も取られてしまったのですから、大げさですが、上の子にとって人生（といってもまだ2年ですが）最大の危機です。不安だし寂しい気持ちが一杯になって当然だと思います。下の子に攻撃的になったのは、こういった不安や欲求不満がたまっているのもあると思います。子どもが不安を乗り越えるには、十分な安心感が必要です。それは親に十分甘えた体験が土台になります。今は、もう少し安心感が必要なんだと理解して、精一杯甘えさせてあげることが大切です。

しっかり抱きしめてあげてほしいのですが、例えば赤ちゃんが寝ている時に、ひざの上に座らせて絵本を読んだり、ゆっくりお話ししながらおいしいおやつを食べたり、たまには夫や祖父母に赤ちゃんを預けて上の子とふたりで買い物に行ったりすることも、愛されている安心感につながると思います。

また、この子のように、「抱っこしたい」と言ってきたら、お母さんが下から支えてうまく抱っこさせてみたり、赤ちゃんの世話を手伝ってもらったりするのもいいですよ。そのことを「お兄ちゃんありがとう」「赤ちゃんもうれしそうだね」と伝えていくと、お兄ちゃんの自覚も育ってうまくいくかもしれません。

最後に、上の子どもの気持ちがとてもよくわかる絵本があるので紹介したいと思います。この本を初めて読んだ時、主人公のなっちゃんがとても愛おしく、また、お母さんの深い愛情に、胸が熱くなり涙がこぼれました。

◇◇◇『ちょっとだけ』（福音館 作—瀧村有子 絵—鈴木永子）◇◇◇
子育てプラザの「お母さんのおすすめ絵本のコーナー」にもあります。

食を楽しもう



【旬を楽しもう】

実りの秋を迎え、おいしい野菜や果物がいっぱい!!

旬の食べ物は、「新鮮でおいしい。栄養価が高い。安い。」

自然のペースで成長するから、農業や化学肥料が少して

者んで安心・安全。旬のものが体にいいのは、それぞれの季節に合わせて自然が作り出したものだからですね。これから旬を迎える、れんこん、ごぼう、サトイモ、大根、かぶなどの根菜類には、体を温める働きがあり、寒い冬にはぴったり。また、白菜は、ビタミンCが豊富なので、免疫力アップでかぜ予防にもおすすめです。旬の食べ物の話をしながら子どもと一緒に買い物すると、季節感がぐっと感じられ楽しいですね。プラザに置いてある『旬を食べよう!』に加古川の農産物食べ頃カレンダーがあります。

兵庫大学LOHAS研究会が毎月届けてくれている『食育だより』には、食べ物クイズや旬の食材を使ったレシピが載っています。

【ハレの日の食事を楽しもう】

古くから日本ではお祭りや年中行事、人生の節目を祝う行事を「ハレの日（晴れの日）」として、餅や赤飯、五目寿司、尾頭つきの魚などを用意して、家族や地域の人々との食事会が催されています。「ハレの日」からとったとされる「晴れ着」や「晴れ舞台」という言葉も使われています。



誕生日や季節の行事は、子どもにとっても、家族や友だちとお祝いをしながら食べるうれしい日です。子どもと一緒に「もうすぐ〇〇の日だね。〇〇を食べようか」と、行事の話をしながらメニューを考えたり、テーブルにランチョンマットを敷いたり季節の飾りを置いたりして、ワクワクする気持ちを大切に、ハレの日を楽しみましょう。

先取りプラザ情報「イクメン講座」

パパも子どもも
夢中になりますよ!

～ブロックあそびで想像力を育む～

【日時】12月6日(日) 10:30～11:30

【内容】ブロックスタンプラリー
ブロックの組み立て方等

【対象】2歳～小学生未満の子どもと父親

【定員】子ども15人(先着)

【参加費】無料

【申込み】11月16日(月)9:00～

東加古川子育てプラザ

(☎423-5517)へ



ちょこつと知恵袋



ママたちは、ホッとお茶する間もなく、家事にも育児にも大奮闘！！
ちょこつとした知恵で家事ストレスを軽減。時間のゆとりを作りましょう。

【お弁当】

海苔にご飯と具を乗せ折りたたみ切って完成の「おにぎらず」や、ラップにご飯を乗せ棒状にしてキャンディを包む要領でくるむ「棒おにぎり」はいかが？簡単で、見た目も可愛く楽しいですよ！時にはおにぎりの具に、からあげなど市販のものを上手に活用してみるのも、いいですね。



【お掃除】

汚れは、温度が高いと取れやすいので、大掃除は、寒くなる前の秋がおすすめ。タオルや雑巾をたくさん用意しておく、すすぐ時間を短縮できます。洗車後の拭き取りは、バスタオルを2枚用意して一気にふき取り。使ったタオル類は、洗濯機で洗濯します。その後、洗濯槽の汚れ取りには、酸素系漂白剤を入れてまわせば、洗濯機のカビ取りも同時にOK！



【お洗濯】 冬場や雨の日、コインランドリーの乾燥機を利用してはいかが？乾いたらスマホにメールが来る機械もあります。ポケットに入っていたティッシュだらけの洗濯物も、一気にきれいに取れるそうです。



☆きらりing編集室☆

こどもひろばで、「おねえちゃん、ありがとう。」「また遊ぼうね。」と、ここにこ声をかけ合う2組の親子連れ。仲の良い様子に「お友だち？」と聞くと、今日初めてひろばで出会って、とても気が合って遊んだとのこと。「下の子が生まれてから我慢させる事が多かったので、おねえちゃんに遊んでもらって大喜びでした。」「うちの子は末っ子なので、つい手をかけてしまっていたけど、小さい子をこんなに気遣って遊んであげられるのですね。」と、ママたちは、お互いに喜んでいました。

子育て中の悩みは様々ですが、誰かと話をするだけで楽になることもあります。また、たくさんの親子とふれあうと、子どもの良いところに気付いたり、成長を感じたりすることができます。そのことが、ママの子育ての自信にもつながっていきます。子育てプラザやまちの子育てひろば、幼稚園や保育園の園庭解放等に出かけ、大勢の中で子育てしましょう。