



たいよう

子育て通信

平成28年 NO. 145

明けましておめでとうございます。

お正月はおじいちゃん・おばあちゃんの家へ行って、親戚の人と過ごされた方も多いのではないのでしょうか。離れて住んでおられると、お孫さんの成長は何より楽しみなもの。また子どもにとっても、おじいちゃん・おばあちゃんとふれあう中でいろんな価値観や優しい思いやりの心を育んでいきます。なかなか会えなくても、時々写真を送ったり、電話で元気な声を聞かせてあげたりすると喜ばれるし、お子さんの心も豊かになっていきますよ。これからもどうぞ家族のつながりを大切にしてくださいね。

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♪

♥子育てエピソード♥

色々あってドツと疲れた日。簡単に夕飯を作り、娘と向かい合って食べていました。

疲れ顔で「おいしい？」と聞いたら、それまで「うん、おいしい」という返事しかしなかった娘が、「ママが作ってくれたから、ほ〜んとおいしい！」と、初めて笑顔で答えてくれました。

娘のそんな言葉が、心をスーッとさせてくれて、食事中でしたが、思わずギュッと抱きしめてしまいました。 葵ちゃん(2歳)のママ

～子育てハッピーアドバイス「大好き！が伝わるほめ方・叱り方2」～新橋大二著より



息子「お母さん、『よ』がつくモノは、な〜んだ？」

私「ヨット？」 息子「ブブー！」

私「ようかん？」 息子「ブブー！！」

私「よ…、よ…、うーん…」 息子「教えたろか？ひ・よ・こ！」



ペンネーム：確かに最初に「よ」がつくとは言っていない



ズバツと解決Q&A



Q. 娘は1歳3ヶ月。そろそろ友だちが必要だと思って近くの子育てひろばに行ったのですが、すでに仲良しグループができていて、居心地が悪くて帰ってきてしまいました。後悔しています。どうすればいいでしょう。



「人っていいな」と思える経験



A. かつては公園デビュー。今は子育てひろばデビュー。どちらにしてもママにとっては、敷居の高いことでしょう。

もともと初対面の人には声はかけづらいものです。しかも赤ちゃん連れの母親たちは、グループで固まっていることも多く、新しくきた母親は入りにくい雰囲気があるようです。実は同じ思いで寂しさとたたかっているママはたくさんいます。そういったママの方が多いかもかもしれません。そっと周囲を見て、子どもとだけ遊んでいるママが見つかったら「おいつつですか？」でも良いので声をかけてみませんか。きっと救われたような笑顔が返ってくると思います。一声かける勇気。それが、あなただけでなく、同じような悩みを抱えているママを幸せにする力になるでしょう。

また、ママ友とのつきあいの仕方に悩む前に、ちょっと立ち止まって考えてほしいのです。あなたが今大切にしている友だちは、いつの時代の友だちですか。人によっていろいろですが、赤ちゃん時代という人は少ないはずです。そう、友だちは子どもが自分で作るものなのです。ケンカをしたり、仲直りをしたり、いろいろな経験を積み重ねながら、子どもは自分に一番合った友だちを選びます。友だちづくりは子どもに任せて大丈夫。

むしろ、自分で友だちづくりができる子になるために、何が必要かを考えてみるのが大切です。相手の気持ちを考えられる子。自分の気持ちを伝えられる子。何よりも、人に関心を持って人と交わることを楽しめる子。そんな子に育ててほしいですね。そのためには「人っていいな」と思える経験を、小さい時にたくさんさせてあげてください。ママやパパ、おじいちゃんやおばあちゃんなど、身近な人にたっぷり愛される経験を積み重ねが、人を愛し、人からも愛されるための宝となっていくます。

～おひさまのようなママでいて～ 大日向雅美著より



最近キラキラしていますか？

～幸せホルモンを増やす方法～



「この人キレイだな」と感じる女性は、表情が明るくて、姿勢もシャンとしていて、いつも幸せそう！そんなキラキラ美人になるには、脳内ホルモンの「セロトニン」が安定していることが大切なのだそうです。

☆「セロトニン」って何？

「幸せホルモン」とも呼ばれ、このホルモンが正しく分泌されると、ストレスに強くなり、心のバランスを保ったり、よく眠れるようになったりします。幸せや満足感を感じやすくなり、精神的にも安定。その結果、ストレスによる過食もなくなるため、実はダイエットにも必要なものです。

☆セロトニンが不足する原因

セロトニンの分泌は、自立神経と深い関わりがあると言われています。そのため、昼夜逆転の不規則な生活や、パソコンやスマホなどでの視神経の使い過ぎもセロトニンが不足する原因に。他にも、運動不足や偏った食事など生活習慣の乱れがセロトニン不足を招きます。

☆セロトニンを増やす方法

◎朝日を浴びる

朝の柔らかな光で網膜を刺激することで、セロトニン分泌が活発になり、幸せを感じやすくなります。朝8時までの朝日がベスト。

◎ウォーキングなどの単調な運動をする

少し階段を使うようにしたり、歩くことを意識するだけでもOK。

◎セロトニンの生成に必要な栄養素をとる

セロトニン分泌にはアミノ酸のトリプトファンとビタミンB6を含む食材を使った料理がおすすめ。

- ・トリプトファンを多く含む食品…赤身の魚、牛乳・乳製品、ごま、豆製品（納豆、豆乳）、そば、バナナ、卵、ナッツ類、肉類。
- ・ビタミンB6を多く含む食品…にんにく、レバー、肉類、カツオ
これらの食材を意識してよく噛んで食べましょう。

その他にも**深呼吸をする、首のストレッチをする、家族や友人やペットとスキンシップをする**などの方法もあります。

～ホームページ「女性の美学」～参照

♡ お子さんは、自分のお母さんが一番きれいだと思っているのだそうですよ。ますますキラキラした、きれいなお母さんになってくださいね♪



心も体もほっこり♡あったかお風呂

お風呂はリラックス効果は言うまでもなく、冬場は体を芯から温める効果もあります。さらにパパ・ママといっしょにお風呂に入ると、良いことがたくさんあり、親子の絆が深まります。

親子いっしょのお風呂は、肌と肌がふれあうので、スキンシップ効果大！洗いあったり、体を使った遊びをしたりしながら楽しくふれあいましょう。タオルを使ったブクブク遊びや手の水鉄砲、シャンプーで髪の毛を立てる、のど自慢ごっこ…等。子どもはパパ・ママの笑顔やぬくもりが大好きです。

また、お風呂は文字通り「裸の付き合い」ができる場所です。お風呂では子どもと1対1で向き合い、普段はなかなか口にできないこともお風呂でなら話せます。「ねえ、今日はどんな1日だった？」と話してみるのもいいですね。

親子でいっしょにお風呂に入り、心も体もほっこりしましょう♡

《 サキドリ！プラザ情報 》

☆時間をプレゼントします

【と き】2月21日（日）10：00～12：00

【と ころ】加古川駅南子育てプラザ

【内 容】子どもが高校生・大学生と遊ぶ間、保護者に自由な時間をプレゼント

【対 象】小学生未満の子どもと保護者 ※10月に参加した人を除く

【定 員】25組（先着順） 【参加費】無料

☆親子の防災セミナー

【と き】3月6日（日）10：30～11：30

【と ころ】東加古川子育てプラザ

【内 容】クイズやゲームを通して防災を楽しく学ぶ

【対 象】小学生未満の子どもを持つ家族

【定 員】15組（先着順） 【参加費】無料

※詳細は2月号の広報かこがわ、プラザのおたよりをご覧ください。



きらりing 編集室

今年は申（さる）年。申年生まれの特徴は、サービス精神旺盛の楽しい人。思考・発想・行動が抜群に良い「チャレンジャー」なのだそう。そんな申年生まれを見習い、子育てを

楽しみながら何事にもチャレンジしていきましょう！

今年もいっぱいプラザに遊びに来てくださいね。

スタッフ一同、楽しみにお待ちしております♪

