



# たいよう

## 子育て通信

平成28年 NO. 150

日ごとに寒さが厳しくなってきました。朝も起きにくくなり、冬が苦手な人も多いと思います。けれども、冬の寒さを通りこしたダイコンやハクサイ、キャベツ、ミカンなどは、糖分が増えて甘みが増すのだそうですよ。

私たちも、辛く厳しい状況があっても、それを乗り越えた時に得られるものがあるのかもしれない。自分を信じ、暖かな春が来ることを信じて、今できることを積み重ねていきましょう。

これから年末・年始を迎えます。家族で力を合わせて大掃除や新年の準備をして、子どもたちに伝統行事を伝えていきたいものです。ご家族そろってよいお年をお迎えくださいね。

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

### ♪子育てエピソード♪

#### ♥お話しようずね♥

Sちゃん(2歳)が、おさるの人形を抱きしめて持ってきて、見せてくれました。「かわいいお人形ねえ。お名前は?」「キッキちゃん」「買ってもらったの?」「ううん、もらったの」「そう、誰にももらったの?」「しんせきの人。むかしね」2歳のSちゃんにも「むかし」があったのね!



#### ♥あなたも とってもかわいい♥

Rくん(1歳4ヵ月)は、ベビーベッドに寝ているお友達のTくん(6ヵ月)に、興味津々。背伸びをしながら柵越しになでてあげたり、おもちゃをベッドの上に並べてあげたりと、かいがいしくお世話をしてくれていました。ママいわく「この子、赤ちゃんが大好きなんです。同じくらいの大きさなのに」いえいえ、立派なお兄ちゃんぶりでしたよ!見ていて癒されました(\*^\*)

## ♡「ほめる」ことで子どもに伝わるメッセージ♡ ～「ほめる」とは「認める」こと～

子どもは日々成長しています。できることが増えたり、反抗心や自己主張が強くなったりするのも「成長」。その成長を喜ぶ・認める気持ちが、「ほめる」の源です。

ほめるということは、子どもに対して「君は素敵な存在なんだよ」とプラスのメッセージを発することです。たくさんほめられて育つうちに、子どもは自分自身を肯定的に捉えるようになり、自分を好きになっていきます。更には、ほめられることで、自分の存在を温かく認めてくれたパパやママが大好きになっていきます。認められて育った子どもは、相手を認めることができるようになり、それは相手を尊重することにつながります。ほめすぎるのは・・・なんて思わないで、おおいにほめてあげてください。

### ▷▷▷ 子どもの心に届くほめ方 ◁◁◁



#### ① ほめるときはその場で

時間をおいてからほめられても何のことだかわかりません。「よい」「すばらしい」「素敵」と感じたことは、すかさずその場でほめましょう。

#### ② 「ありがとう」「うれしい」を伝える

パパやママの「ありがとう」「うれしい」という気持ちをストレートに伝える。子どもは、自分のしたことで喜んでもらったことがうれしい。

#### ③ シンプルに&感情をストレートに伝える

言葉が多すぎると何を言われているのか理解できません。シンプルで具体的な言葉でほめましょう。

#### ④ 表情豊かにほめる

無表情でボソボソとほめていては、子どもに真意は伝わりません。感情や思いを込めて、表情豊かにほめましょう。

#### ⑤ スキンシップやしぐさを大切に

手を握ったり、拍手をしたり、しぐさを交えてほめましょう。頭をなでたり抱きしめたりと、スキンシップを同時にはかるのもおすすめ。

#### ⑥ いろいろな手段を持つ

豊かな表情やボディランゲージを交えるなど、時と場合に応じて対応。

パパやママがその日の気分ではほめていては、子どもの心に響きません。親自身が、どっしりと構え、安定した価値観、関係性、信頼を築いていると子どもの心にまっすぐ伝わります。

～洋泉社「じょうずなしかり方・ほめ方」より～

## 冬を元気に乗り切る方法

冬に多くの人がかかりやすい風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢症などは「ウイルス」による感染です。しかし同じ場所にも感染する人とならない人がいます。それはその人に備わっている免疫力の違いなのだそうです。冬を乗り切るための大きなポイントは？



### ①ウイルスに感染しないために

手洗いうがい、のどを乾燥させないように適度な水分をとる、部屋の湿度は50～60%、なるべく人混みをさける、身体を冷やさない。

### ②免疫力を上げるために

睡眠時間をしっかりとって規則正しい生活をする、ストレスをためない、入浴は湯船に入り、しっかり身体を温める、バランスのとれた食事をこころがける。

### ③冬を元気に乗り切るための栄養素

- ・ビタミンA…人参、ピーマン、かぼちゃなど色の濃い野菜など
- ・ビタミンC…色の濃い野菜、じゃがいも、白菜、サツマイモ、苺、アセロラ、柑橘系の果物など
- ・ビタミンE…アボカド、アーモンドなどのナッツ類、小麦胚芽など
- ・たんぱく質…肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品
- ・ファイトケミカル…野菜や果物が持つ色や渋みの成分。  
イソフラボン（大豆）、アントシアニン（ブルーベリー）  
ベータカロチン（人参）、リコピン（トマト）など
- ・食物繊維…海藻類、根菜類、豆類

☆まずはママが健康で元気に、笑顔いっぱい過ごすことが家族全体の健康につながります。無理をしないでくださいね♡

へえ～、そうなんだ！

## 《お年玉の由来》

元来、お正月行事というのは、新年の神様である「年神様」を家に迎えて、もてなし、見送るための行事です。年神様は、新しい年の幸福や恵みとともに、私たちに魂（生きる力、気力）を分けてくださると考えられてきました。

家にいらした年神様は、鏡餅に「御魂（みたま）」が宿ります。この鏡餅の餅玉がその年の魂となる「年魂（としだま）」です。そして年魂である餅玉を、家長が家族に「御年魂」として分け与えました。これがお年玉のルーツだそうです。



イクメン講座

## 講座情報

「やっぱり保育士が  
したい」と思っている  
人を応援します！

### パパと一緒に サーキットあそび

- 【と き】 1月29日(日)  
10:30~11:30
- 【と ころ】 加古川駅南まちづくり  
センター (JAビル4階)
- 【内 容】 マット運動、ボール遊び、  
トンネルくぐりなど
- 【対 象】 小学生未満の子ども1人と  
父親
- 【定 員】 20組 (先着順)
- 【参加費】 100円
- 【申込み】 1月12日から加古川駅南  
子育てプラザへ

### 潜在保育士 就業支援講座

- 【と き】 2月9日、16日、28日、  
3月2日、9日 ※5回コース  
10:00~11:30
- 【と ころ】 加古川駅南子育てプラザ
- 【内 容】 講義、実技(手遊び、制作  
など)、保育園での実習
- 【対 象】 保育士資格がある人
- 【定 員】 10人 (先着順)  
※一時保育あり(生後6か月以上)
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 1月23日から加古川駅南  
子育てプラザへ

### かんたんクッキング ♡ホットサンド♡



- 〔材 料〕 ・サンドイッチ用パン 6枚  
(3個分) ・とろけるチーズ 3枚 ・ハム 3枚
- 〔作り方〕 ①パンにチーズとハムをのせて、もう1枚のパンをかぶせ、親指  
と人差し指で周りを押さえて閉じる。
- ③オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ☆具をのせる際は、周りに1cm以上余白を残すと上手にパンが閉じます。  
パンが閉じにくい時は、内側の周りを水で湿らせてから押さえてください。  
☆具は卵やツナ、カレーやミートソースなど、お好みのものでOK。

### ☆きらりing編集室☆

来年の酉(とり)年のとりは、申(さる)と戌(いぬ)の喧嘩を仲裁するために、その間に入ったのだとか。また、酉年の人は「先を読む力に優れている」とも。酉年の人のように、誰とも仲良く友達の輪をひろげ、前向きに過ごしていきたいものです。

子育てプラザは年末は12月28日まで、新年は1月4日から開館します。冬休みはご家族そろっておこしくください。スタッフ一同、来年もたくさんの笑顔に出会えることを楽しみにしています！

