



たいよう

子育て通信

令和元年 NO. 163

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



梅雨が明けると、とても暑い日が続くようになりますね。猛暑が続いたかと思えば、台風による大雨が降ることもあります。気候の変動に体調も不安定になりがちですが、栄養のある食事と適度な休養をとり、お父さんもお母さんも子どもたちも、元気に夏を乗り切りましょう。

もうすぐ楽しい夏休みです。海や山に出かけたり、おじいちゃん、おばあちゃんの所に行ったり。また、家族でおうちでゆっくり過ごすのもいいですね。お気に入りのDVDを見たり、親子でクッキングをしたりして、今年も楽しい思い出を作ってください。



♥ 夏休みに親子で作ろう簡単レシピ ♥



◎炊飯器でふんわりピザパン◎

材料 直径約16センチ1枚分

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ2
- ・牛乳(低脂肪乳、豆乳でも) 100g
- ・ハム 3枚
- ・マヨネーズ 15g
- ・ケチャップ 適宜
- ・とろけるチーズ ひとつかみ(多めが美味しい)



作り方

- ①炊飯器に薄力粉～砂糖までを入れ、ゴムベラでぐるぐる混ぜる。
- ②牛乳を入れて混ぜ均一になったら、刻んだハム、マヨネーズを加えて混ぜ、ゴムベラで生地を平らにならす。
- ③ケチャップ、お好みのトッピング(コーン、ピーマンなど)とチーズをのせて、普通炊きで炊飯スタート。
- ④炊飯が完了したら爪楊枝を刺してみて、生地がついてこなければ出来上がり!



ズバッと解決Q&A

Q. 3歳と1歳の子どもがいます。子育てに疲れた時「一人の時間がほしい」「一人になりたい」と思うことがあります。自分自身の時間がほしいと思うのは、わがままで自分勝手なのでしょうか。

♡自分自身を大切に♡～ママの笑顔のために～

A. 子育て中に一人になりたいと思うのは、自然なことです。そして自分自身を大切にすることは必要です。決してわがままでも自分勝手でもありません。

子どもと笑顔で向き合いたいのに、右のページに書いてあるように、子どもの行動にイライラして、気がつけば朝から怒ってばかり。子どもと離れる時間を持つことでリフレッシュし、心に余裕を持つことができる、優しい気持ちになったり、もう少し頑張ろうかなと思えたりするかもしれません。

子育てプラザに遊びに来ていたパパが「1カ月に一度、ママにカフェタイムをプレゼントしています。帰ってきたらママは気持ち悪いくらい優しい」と言っていました。それもうれしそうに。母親が笑顔でいられる時間が少しでも長くなるなら、子どもと離れる時間も必要ですね。子どもにとってもご主人にとっても幸せなことだと思います。

子どもは、母親ひとりだけが育てるのではなく、子どもを愛するためにも、周りとの協力し、助け合いながら子育てしていくのも大切です。ご主人やご両親に子どもを預けたり、ファミリーサポートセンターや一時預かりを利用したりして、ひとりの時間を持ってくださいね。

子育てプラザでも託児サービスを行っています。
ぜひ利用してください。



最後に、先日こんな言葉を見つけました。

《子どもとひとときでも離れることは、
輝くような笑顔で子どもを抱きしめるママに戻るといことです》

こんな時は
どうする？

◎子育て中にイライラする原因は？

- ①「さっさとやってほしいのに、のろのろグズグズしている時」
- ②「もう〇〇できるはずなのにしようとしらない時」
- ③「子どもが言うことを聞かない時」
- ④「わがママを言って大泣きをする時」
- ⑤「時間がない時」
- ⑥「体調が悪い時」 など



上記の中でも①が多いそうです。なぜでしょうか？

私たち大人には、予定や計画を立てて物事を進める傾向があります。それが効率的と知っているからです。

例えば、約束の時間に着くように車で向かっている時、突然の渋滞で進まなくなってしまうたら、時間に間に合うかとイライラしますよね。それは渋滞が予定に組み込まれていなかったから。でも、最初から渋滞することがわかっていたらそれほどイライラしないですね。

子育ても同じですね。予定や計画が子どものぐずりや、わがママでうまく進まない。もしくは計画を諦めなくてはならなくなった。そんな時にイライラするのです。

また②の時もイライラしますね。子どもはすでにできることもママに甘えてみたかったり、下の子はしてもらっているのだから、自分もして欲しいと思ったりと「してもらいたい」というそぶりをします。そんな時は「甘えたいんだな」と、受け入れてあげる時間を予定に含めておけば「自分でできるでしょ！」と叱るより早く用事が済ませられると思います。

子どもがぐずる時間、わがママを言う時間などを先に予定に入れておくのです。そうすると「お、やっぱりきたか！」「最初から予定に入っているよ～」とイライラすることなく、余裕で対応ができるのではないのでしょうか。ママの予定に少し、子どもが起こすイレギュラーのための時間を組み入れるとイライラはずいぶん解消できると思いますよ。



子育てプラザのイベントのご案内

～多世代交流イベント～

★ にこにこサマーフェスタ★

- 【日時】8月3日(土)10:00～12:00
【内容】高校生によるお楽しみステージ、
電車ごっこ、ゲームコーナーなど
【場所】日岡山体育館
【対象】小学生未満の子どもと保護者
【定員】100組(先着順)
【参加費】子ども1人につき300円
【申込み】7月8日(月)9:00～
加古川駅南子育てプラザ Tel 454-4189



子育てサークルのママ
たち、シニアボランティアさん、
子育て応援団の方、そして高校生、
大学生たちも一緒に遊びます。
多世代でふれあって楽しい
時間を過ごしましょう！

◆ 子育てプラザinニッケパークタウン ◆

- 【日時】8月30日(金)10:30～12:00
【内容】お楽しみステージ、ゲームコーナー、制作コーナー
ゆめゆめサーキット(ドライブごっこ)など
【場所】ニッケパークタウン センタープラザ
【対象】小学生未満の子どもと保護者
【参加費】無料 ※申し込み不要



詳しくは
きらりing
ホームページで



♥ 母親講座 ♥ ～ママだけでゆったり学ぼう～

- 【日時】① 9月19日(木)子育て講演会「人との絆(たすき)に込めた想い」
②10月 3日(木)実技「バンスボールで笑顔あふれるカラダ作りを」
③10月 9日(水)実習「フラワーバッグチャームを作ろう」
いずれも10:30～12:00 ※3回コース
【場所】加古川駅南子育てプラザ 【参加費】600円
【対象】市内在住の小学生未満の子ども之母親(6ヶ月以上託児あり)
※今年度、初参加の方が優先になります。
【申込み】9月3日(火)までに申込用紙が往復はがきで
詳しくは加古川駅南子育てプラザまで Tel 454-4189



きらりing 編集室

5月31日に日岡山体育館で「赤ちゃんフェスティバル」を開催
しました。恒例のハイハイよちよちレースでは、ママがゴールか
ら「おいでおいで」と一生懸命赤ちゃんを呼ぶ姿が、それとは裏
腹に、スタート位置から全く動かない赤ちゃんや、泣いてしまう赤ちゃん、にこに
こと笑顔で障害物のおもちゃで遊んで進まない赤ちゃんなど、ほほえましく愛ら
しい姿が見られました。この光景を見るたびに、子どもは親の思う通り
にならない子育てを表しているようだなと思います。でも最後はママ
と一緒に全員ゴールをするように、子育てのゴールもきっと来ます。
その日まで頑張るママたちをこれからも応援していきたいと思ひます。

