

たいよう

子育て通信

令和3年 NO. 173

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

<http://kiraring.jp/>



クリスマスソングが流れ、赤や緑のクリスマスカラーが街にあふれ出す12月は、誰もがわくわく胸が高なりますね。お買い物やお散歩で外に出かけた時には、クリスマスツリーやクリスマスの飾りを見ながら、親子でサンタクロースからのプレゼントのことなど、楽しく会話ははずむでしょう。そして日に日に寒さが深まり、慌ただしい年末がやってきます。大掃除や



お正月準備に追われお父さんもお母さんも大忙しですね。体調にも気をつけながら家族で楽しいお正月をお迎えてください。



傘とかぜ

ある雨降りの午後、ママと一緒に2歳の女の子Sちゃんが子育てプラザに遊びにきてくれました。その時のスタッフとSちゃんの楽しくかわいい会話ををご紹介します。

スタッフ「Sちゃん、こんにちは。今、雨が降ってるの？」

Sちゃん「雨が降って、傘がかぜひいてるの」

スタッフ「傘が、風邪ひいてるの？ゴホゴホッて？」

Sちゃん「(風邪?)ゴホゴホッ?」と手を口に

当てて咳をしてみせてくれました。

どうやら傘をさして来て、風に吹かれ傘が飛ばされそうだったことを話したかったみたいです。「かぜをひく」「かぜがふく」、小さな子にはわかりにくい表現ですよ。 「傘が風邪をひいたのかな?」というスタッフの言葉に合わせて、咳をしてくれた姿がとてもかわいらしく、ほのぼのと心が温まった瞬間でした。



みんなで一緒に子育てしましょう

子育てプラザには親子で楽しく遊び、保護者同士の交流ができる場があります。

～ふれあいオープンルーム～

◎東加古川子育てプラザ

♪だっこちゃん (0歳の子どもと保護者)毎週火曜日

①13:30～14:30 ②14:45～15:45

♪ひよこちゃん (1歳の子どもと保護者)毎週月曜日

♪こっこちゃん (2歳～小学生未満の子どもと保護者)毎週水曜日

①9:45～10:45 ②11:00～12:00

◎加古川駅南子育てプラザ

♪ほっと♡ホッと (0歳の子どもと保護者)毎週金曜日

♪めだかちゃん (1歳の子どもと保護者)毎週火曜日

♪いるかちゃん (2歳～小学生未満の子どもと保護者)毎週月曜日

①9:45～10:45 ②11:00～12:00

★スタッフと一緒に遊ぶ時間 ①10:15～10:45 ②11:00～11:30

(だっこちゃん ①14:00～14:30 ②14:45～15:15)

★定員 各10組

※いずれも申込みは前週の金曜日13時からです。1回目より先着順に参加。
1回目が定員に達した時のみ2回目を開催します。



～赤ちゃんひろば～〈お部屋を開放します〉

◎東加古川子育てプラザ 第1木曜日・第3月曜日 14:00～16:00

◎加古川駅南子育てプラザ 第2・第4月曜日 14:00～16:00

【対象】0歳の子どもと保護者

♥赤ちゃんを遊ばせながら、ゆっくりおしゃべりしませんか。

※申込み不要、時間内は出入り自由です。



～赤ちゃん身体測定・栄養相談～

◎東加古川子育てプラザ 第2木曜日 14:00～15:00

◎加古川駅南子育てプラザ 第3月曜日 14:00～15:00

【持ち物】下に敷くタオル、成長の記録(初回に渡します)

※申込み不要※栄養相談は1人約10分で、先着6人程度になります。



★その他にもイベントやさまざまな講座を開催しています。

詳しくはHP等でご確認ください。

ホームページ
<http://kiraring.jp/>



子育てを楽しむコツ

子育てを楽しむために大切なことは、心に余裕を持つことです。心に余裕があれば思い通りにいかないこと、それ自体も楽しめるかもしれません。そこで、具体的に子育てを楽しむコツを紹介します。

1. 自分と他人を比べない。

子育ては競争でなく、正解がないものです。子育てに精一杯向き合うこと、それだけで十分ですよ。



2. 何事も完璧じゃなくてOK。

家事も子育ても頑張りすぎないことが大切です。家が散らかっていても「こんなものだ」「しょうがない」とあきらめる気持ちも必要です。何事も完璧じゃなくてよいという気持ちを持ちましょう。

3. 休むことに罪悪感をもたない。

頑張ろうと思っているのに体が気だるく動かないことも。体調不良を感じるときは、家事をいつもより簡単にすましてもいいです。もし可能なら、お子さんをおじいちゃんおばあちゃんに預けたり、託児サービスを利用したりしましょう。休むことも子育てには欠かせません。

4. 小さなことでもいい、子どもの成長を実感する。

少しだけ片付けができた、昨日よりたくさん歩けた、おもちゃを譲れるようになった、そんな小さなことでも確かに子どもが成長していることを実感するように意識します。



5. 育児の悩みを共有できる人や場所を持つ。

保育園や幼稚園のママ友でもよし、公園や子育てプラザでママ友と出会うこともあるでしょう。育児の悩みを気軽に共有できる人や場所を持つことができれば、気持ちが楽になりますね。

6. 今この瞬間に集中し、大切にする。

子どもが親に甘えたりわがママを言ったりする期間は振り返ると、とても短いものです。今この瞬間を大切にしておいてあげると、子育てを楽しめるようになります。今までつらいと感じていた悩みも「それも今だけなのか」と思えば急に愛おしく感じられるものです。(参照 アイデスマガジン)



簡単クリスマスクッキング

待ちに待ったクリスマスがやってきます。イブの夜のご飯のメニューは、
どうしよう？今年のケーキはどこのお店で買おうかな？と考えているかも
しれませんね。今年は、親子で手作りしてみませんか。とっても簡単ですよ

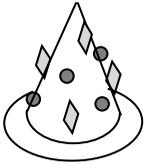
クリスマスケーキ

☆ 市販のスポンジケーキ 1 台の間に、お砂糖を入れ泡立てた生クリームと
いちごを挟んで、全体に生クリームを塗る。絞り袋があれば
絞り出してデコレーションしてもよい。その上にいちごや
かわいいチョコやクッキーを飾ってみてもいいですね。



クリスマスツリーポテトサラダ

☆ ジャガイモの皮をむいてラップをして柔らかくなるまで電子レンジで
加熱する。ジャガイモをつぶしてマヨネーズ(ジャガイモ1個
に大さじ1)を混ぜる。それを円錐の形にまとめて、プチトマト
や茹でたミックスベジタブルを表面に押し付けてくっつける。



ケーキ屋さんの豪華なケーキも、お店のデリバリーも
いいですね。でも親子で作ったクリスマスケーキや
夕ご飯の味はまた特別だと思います。なによりも素敵
な思い出になりますね。



きらりing コロナ禍になり、もう2年近くが経とうとしていますね。兵

編集室 庫県は何度も緊急事態宣言が出て様々な規制がありました。

そんな中での子育ては本当に大変だったと思います。お父さんもお母さんも

子どもたちが少しでも楽しく過ごせるようにと、いろいろ工夫

をされたことでしょう。来年こそは以前のように穏やかな

日々が戻るよう心から祈りたいと思います。

