



たいよう

子育て通信

令和6年 NO. 184

東加古川子育てプラザ
TEL 079-441-0500
加古川駅南子育てプラザ
TEL 079-454-4189
<https://kiraring.jp/>



今年はオリンピックイヤー、8月にパリオリンピックが開催されました。日本は暑い暑い夏でしたが、パリでは熱い熱い戦いが繰り広げられました。メダルを獲得した選手もそうでない選手も、懸命に競技する姿からは、どれほどたくさん努力をしてきたかということが伝わってきましたね。がんばった選手の皆さんに、たくさんの勇気と感動をもらい、心から拍手を送りたいと思います。

オリンピック選手たちはどんな子ども時代を送ってきたのでしょうか。子どもの可能性は無限大です。たくさんの可能性を信じてこれからの成長を楽しみに見守っていきたいですね。



♡子育てプラザのーコマ♡

♣パパと赤ちゃん♣

ある日曜日の子育てプラザに、パパの抱っこで8か月の女の子の赤ちゃんがやってきました。ひろばのベンチにパパが抱っこしてしばらく座っている様子だったので声をかけると

パパ「赤ちゃんコーナーにいたけど、下ろすと泣いて遊ばないんです」
スタッフ「まだ小さいから慣れない場所はいやなのかなあ。」

ここはどう？」

と近くのマットの上を進めると、パパはそっと赤ちゃんを下ろしました。でもやっぱり泣き出しそうになりすぐにまた抱っこ。

スタッフ「やっぱり泣いてしまうね」

パパ「でも僕うれしいんです。遊んでほしい気も少ししますが…」

と、遊ぶよりパパの抱っこが大好きな赤ちゃんをずっと抱っこで座っているパパ。とても微笑ましくあたたかい光景でした。



子育て世帯の家事ってたいへん！

子育て中のお父さんお母さん、たくさんの家事に追われて休む暇もない毎日ですね。家事に割く時間を少しでも短くするために効率化するポイントを紹介します。

◆料理

作り置きをストックする *得意料理を作って冷蔵冷凍保存。

調理済み食品やミールキットを活用する

*市販の食品をつかう。時には外食も。



便利な調理グッズを活用する *100均ショップの便利グッズ、かわいいキッチン用品など、お気に入りの道具を使う。気分もよくなつてはかどります！



◆掃除

手の届くところに掃除道具を置く *モップやハンディクリーナーがすぐ手に取れると、ゴミに気付いた時にすぐ掃除できます。

便利な掃除グッズを活用する *ゴミを自動収集する掃除機など。

掃除しやすい収納方法を意識する

*マグネットを使って浮かせる収納など。

子どもと一緒に掃除する *一緒に掃除を

すると子どもも掃除の大変さがわかり片付けるようになる。



◆洗濯

洗濯機のタイマー機能を使う *朝の起床時間に合わせてセットしておく、朝起きてすぐに干すことができます。

脱衣の時に服を仕分ける *小さめのかごをいくつか用意して、汚れのひどいもの、そうでないもの、靴下や下着など細かいものなどに分けておく。

洗濯物はあえてたたまない

*ハンガー干しの物は乾いたらそのままクローゼットにしまう。

使い勝手の良い洗剤や洗濯グッズを使う *すすぎが一回でいい洗剤、引っ張ると取れるピンチハンガーなど。



家事の仕方は個人個人でやりやすい方法があると思うので、あくまでも参考にして下さいね。



家事が少しでも時短になってパパ、ママの時間や、子どもとの時間が増えるといいですね。

「ちゃんと」より笑顔いっぱいの毎日を

「子育て世帯の家事ってたいへん！」のコーナーで時短のヒントを取り上げましたが参考になるものはありましたか。子育て中は時間に追われながら、掃除に洗濯と終わりの見えない家事をこなす日々。また栄養バランスを考えた食事作りなど、日々生懸命のパパやママ。きっと毎日休む間も気を抜く暇ありませんね。どうでしょう、時には『家事は手抜きしてなんぼ!』と考えてみては。

「必死で手作りした離乳食より、レトルトの方がよく食べる」ならばらくレトルトだって大丈夫。なんで?どうして?と悩むより「食べるからいいか」くらいの気持ちで見守りましょう。また『子育ても頼ってなんぼ!』です。



「どんなふうに子育てしてよいかわからない」子どものことを思うからこそその悩みで、よく頑張っているんだなと感じします。でもあまりあれこれ考え過ぎないでくださいね。まずは、子どもが言うことをよく聞いてやり、見守り、温かい笑顔で接することで十分です。「抱っこして」「一緒に遊んで」のような要求をその都度かなえてやる。要求がかなえられた子どもは、安心してしっかり自立していきます。家事を始めると急にぐずりだすのも、ママの関心が自分から離れたと感じるからで、子どもたちはいつも「自分を見つめてほしい」と感じているのです。

また子どもは親だけでは育てられません。いろんな人と手分けをする必要があります。自分の子どもと一緒に育てるような気持ち。また他の人にも自分の子どもを育ててもらおうような気持ち。この連携が大切です。

子どもと一緒にいられる時間は案外短く、振り返るとあっという間に過ぎていきます。家事や子育てで気になることはたくさんあるとは思いますが、子どもたちは親と一緒にいることが一番幸せ。ちゃんとできる親よりも、笑顔が素敵な親でいられるといいですね。多くの人に寄りかかり、支えてもらいながら、イライラや不安を吐き出しつつ、子どもと向き合っていきましょう。是非、安心できる場所の一つに、子育てプラザも加えてくださいね。子どもは大勢の中で遊んで学びながら、親も一緒にリフレッシュ! スタッフ一同温かくお迎えます。

イベント情報

◆潜在保育士就業支援講座◆6回コース

- 【日 時】11月29日(金)・12月4日(水)・6日(金)・11日(水)・13日(金)
18日(水)10:15~11:45(12/4は10:00~11:30まで)
- 【対 象】保育士資格・幼稚園教諭免許をお持ちの人
子育て支援員研修修了証をお持ちの人(取得見込みを含む)
- 【定 員】10人(先着順)※一時保育あり(6カ月以上)
- 【申込み】10月15日(火)~11月26日(火) 電話にて 079-454-4189
- 【場 所】加古川駅南子育てプラザ



◆子育て講演会◆「子育てをなるべく楽しんでやる秘訣？」 ~親も子ども大切に育む自己肯定感~

- 【講 師】石堂美紀代氏
- 【場 所】市民交流ひろば(ヤマトヤシキ5階)
- 【時 間】10月9日(水)10:30~12:00
※一時保育あり(6カ月以上)
- 【対 象】市内在住の小学生未満の子どもの保護者
- 【定 員】20人※申込み多数の場合抽選
- 【申込み】10月1日(火)までに子育てプラザの申込みフォームにて



◆子育て教室なかよし親子ルーム◆ ※10:00~11:30

| 場 所 | 日 程 | 申込み |
|-------------|-------------------------|-----|
| 東加古川子育てプラザ | 11月5日から原則 毎月第1・3火曜日 | |
| 加古川駅南子育てプラザ | 11月14日から原則 毎月第2・4木曜日 | |

10回コース



- 【内 容】親子ふれあいあそび、おもちゃづくり、クリスマス会など
- 【対 象】市内在住の令和4年4月2日~9月30日に生まれた子どもと保護者
- 【定 員】各20組(申込み者多数の場合は抽選)
- 【申込み】10月14日(月)までに上記の開催場所のフォームから

きらりing 編集室

お盆休みや夏休み中は、保育園、幼稚園に通っている子どもたちも、たくさん子育てプラザにあそびにきてくれました。9月になり園に通うようになって以降の夕方や土曜日、日曜日のお休みにはまた遊びに来てくださいね。

かこてらす内にある東加古川子育てプラザにはすべり台などのある外のひろば、加古川駅南子育てプラザにはボルダリングなど体を使って遊べる遊具もあります。たくさんのご来館をお待ちしています。

