

かるがもくらぶ

第72号

令和7年9月発行



「夏季交流会」を開催しました



日時 令和7年7月12日(土) 13:30~14:30

場所 中総合会館4階 ホール

参加者
56名

今回の夏季交流会は、京都市より「影絵人形劇団むむのこ」さんをお招きし、光る影絵『どうぶつウキウキうんどうかい』をメインに上演。

はじめに注意事項や、手あそびで子ども達を楽しませてもらい、いよいよ物語が始まります。



と、その前に、それぞれが消したいライトを指さして、みんなで一緒に大きな声で呪文を唱えます。「くらくな〜れっ!!」ホールが真っ暗になると音楽が流れ出し、パッと光る文字が浮かぶと子どもも大人も一瞬で物語に引き込まれていきました。



《交流会の感想》

◎大変おもしろかったです。キレイでかわいくて、大人でも引き込まれました。また、観に行きたいです。

◎なかなか見られない舞台を、身近に見られて楽しかったです。

◎子どもたちの声が微笑ましかったです。また、お願いします!

◎3人だけで、どうぶつたちを動かしたり、光を動かしながらセリフも言えてすごかったです。

◎私も楽しかったですが、子どもたちがケラケラ笑っている姿をみて、来て良かったと思いました。

◎子どもは10ヶ月ですが、光る物語にとっても興味を持っていました。



暑い中、ご来場
ありがとうございます。
ございました。
喜んでいただけ
良かったです。

会員募集中

中総合会館5階で受け付けています。来館が困難な方はご連絡いただいたら訪問させていただきます。



おねがい会員って!?

- 美容院や買い物に行く時、子どもを預かってほしい。
- 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・習い事等への送り迎えにいてほしい。
- 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・小学校等から帰宅後に少しの間預かってほしい。
- 上の子の授業参観の時、下の子を預かってほしい。

こんな時にお願いできます。

まかせて会員って!?

- 空いている時間があれば預かります。
- 自分の子どもが園・小学校等に行っている間は手が空いているので預かります。
- 子どもが好き!子育ての経験を生かしたい!!
- 送迎だけでなくできますよ。

安心しておまかせください。

まいづるファミリー・サポート・センター

〒625-0087 舞鶴市宇余部下1167番地
中総合会館5F

TEL・FAX 0773-64-7522

スキルアップ研修会の報告

〈日時〉令和7年7月3日(木) 10:00~12:00 〈場所〉中総合会館4階 料理室



講師 ひとみ助産院 永木 ひとみさん

※産前・産後訪問支援員とは…京都府助産師会が主催する、産前・産後訪問支援員養成講座を修了したまかせて会員が、妊婦や産婦の自宅へ伺いサポートしています。

まずは自己紹介から始まりました。産前・産後訪問支援に対する思いや考えを1人ずつ発表して以下の順に実習が行われました。



1 沐浴実習

- 永木さんによるデモンストレーションを見学。
お湯の温度は、夏場37~38℃、冬場38~40℃位で10分程度で済ませる。洗い方や洗う順番、特に垢が溜まりやすい部分の説明。ベビーが不安にならないように、やさしく声をかけてあげながら沐浴を行う。
- グループに分かれ各自、沐浴を実習。



2 寄り添い型のコミュニケーションについて

- ママの話に対してどのような言葉を返したらいいか、いくつかの例を読んで意見交換。
- 3グループに分かれママ役・支援員役・第三者を決めロールプレイで実践、意見交換する。

感想

今回の研修会では、『寄り添い型のコミュニケーション』がテーマでしたが、自分の出産・子育てを思い出し、自分に置き換えながら受けさせていただきました。難しいと感じることもありましたが、ママたちはどんな言葉を返して欲しいのか、少し理解できたように思いました。



ファミサポ会員のみなさん、 公式LINEの登録はお済みですか？

登録されると、サポートの依頼・イベントのお知らせや申し込み・会報誌をカラーで見ることができます。QRコードを読み込んで、友だち追加をしたら、フルネームを送信してください。

郵送料節約のためにも御協力お願いいたします。

※会員以外の方はファミサポ窓口で会員登録を済ませてから、公式LINEに登録してください。詳しくはファミサポへお電話を！



会員専用の
QRコードです！



かるがも
ひろば

『イヤイヤ期・反抗期について』

イヤイヤ期には何を言っても「イヤ」「…(無視)」など、親の思うペースで動いてくれないことに疲れたり、子どもにどのように接したらいいのかわからなくなりますよね。なぜ、イヤイヤ期があるのか、どう対応すべきか一緒に考えていきましょう。

イヤイヤ期・反抗期は「育つ力」のサイン!

イヤイヤ期・反抗期は自分らしさを確立し、社会性を身につけ、自立していくための大切なプロセスです。「イヤイヤ」という子どもの自己主張は、その子の「こうしたい」「こうありたい」という内なる声の表れであり、「育つ力」のサインなのです。

〈1歳半～3歳頃〉第一次反抗期「イヤイヤ期」

この時期の子どもは、自分のしたいことがうまくいかないときに「イヤ」と言ったり親の提案に反射的に「イヤ」と答えたり、思い通りにならないと床に寝転がったり、自分の感情をうまく言葉で表現できないために「イヤイヤ」につながる場合があります。

このような時期の子どもの健やかな成長のために、大人は何ができるのでしょうか?まずは安全確保。安全な場所であれば子どもの行動を見守り、危険な場合は場所を移動させましょう。すぐに指示を出したくなるかもしれませんが、子どもの「イヤだ」という気持ちを受け止め、「○○したくないんだね」などと共感する言葉をかけることが大切です。あるいは「どうしたいの?」と子どもの気持ちを尋ね、言った言葉を繰り返してあげましょう。「○○したくないね」「○○が嫌だったね」と伝えることで、子どもは「自分の気持ちをわかってくれた」と感じることができます。

このような経験を繰り返すことで、子どもは自分の気持ちに気づき、言葉で表現できるようになっていきます。

〈小学校低学年(6歳～9歳頃)〉中間反抗期「仲間意識と自立心の高まり」

小学校に入学し、生活の中心が家庭から学校へと広がる時期です。友達との関係が密になり、仲間意識が強まるため、親よりも友達の意見を重視する傾向が見られます。また、自分でできることが増え、親からの精神的な自立を意識し始める「親離れ」の準備段階です。

家庭では、親子で話せる時間を意識的に作り、「いつでもあなたの味方だよ」というメッセージを伝えていくこと、努力の過程を評価し、子どもの意欲を高めていきましょう。

〈小学校高学年(9歳～)〉第三次反抗期

心と体の成長にギャップが生じ、子どもと大人の間で揺れ動く不安定な時期です。親からの干渉を強く嫌がり、自分の世界やプライベートを大切にしたいという気持ちが強くなります。親に対する反発的な態度が目立つこともありますが、これは子どもが精神的に自立しようともがいてる証拠です。

家庭では、子どもの自立性を尊重し、プライバシーに配慮していく必要があります。子どもが困ったときにいつでも手を差し伸べられるよう、日々のコミュニケーションを途絶えさせない工夫が大切になってきます。

～一人で抱え込まず、親自身も楽しみましょう～

イヤイヤ期・反抗期は一見「難しい時期」に思えるかもしれませんが、実際には親子関係を深め、互いを理解し合う貴重な機会でもあります。親にべったりではなくなる時期へ向かっていくため、親自身が楽しめることや自分の時間を作っていくのもいいかもしれませんね。

【こども家庭センター より】



消化に優しい栄養満点スープで 夏の疲れをリセット!



夏に冷たい物の摂りすぎで胃腸が疲れていませんか?

アイスや冷たい飲み物、ビールなどで体を冷やし過ぎると、胃腸の働きが弱まり食欲不振や胃もたれ、下痢・便秘などの消化不良を起こしやすくなります。

そんな時は「食べられるときにたくさん食べる」「何も食べない」といった極端な対応ではなく、1回に食べる量を少なくして数回に分けて食べることや、スープや煮物など消化に優しい食事を心がけましょう。

今回は小さなお子様から大人まで楽しめる「ボーンブロススープ」をご紹介します。

骨から取った栄養豊富な出汁で、美容にも健康にも嬉しい効果が期待できます。

材料 | 2人分

(4人分は倍量)

- ◎ 鶏手羽先 … 4~5本
(手羽元でも可)
- ◎ 玉ねぎ … 1/2個
- ◎ にんじん … 1/2本
- ◎ 干しいたけ … 1~2枚
- ◎ オリーブオイル … 適量
- ◎ 塩 … 適量
- ◎ 水 … かぶる程度

作り方

- ① 下準備…玉ねぎを薄切り、にんじんは千切りにする。
干しいたけは水で戻し軸の部分を切り細切り、または丸のまま。戻し汁は捨てずにとっておく。
(野菜はすべてみじん切り、またはざく切りでもOK)
- ② 野菜を炒める…鍋に油を少し入れ、玉ねぎを薄い
飴色になるまで炒める。
- ③ 煮込み開始…②にすべての材料を加え、しいたけの戻し汁とかぶるくらいの水を
入れ強火で煮込む。沸騰したら丁寧にアクを取り除き、弱火で約1時間煮る。
- ④ 仕上げ…塩を入れて味を調える



《ワンポイントアドバイス》

- 煮込みのコツ…長時間煮込むほど、骨からコラーゲンやミネラルが溶け出し栄養たっぷりの美味しいスープに変身します。
- 保存について…冷蔵庫で3~4日持ちます。まとめて作っておけば、忙しい日の救世主に!
- アレンジレシピ…手羽先を取り出して…照り焼きやカレーに。
カレールーを入れるだけで本格カレーに。
ハンドブレンダーでなめらかポタージュに。
圧力鍋や炊飯器でも調理可能!



【管理栄養士】
新川 なつこ



イベントの予告

11月ごろ、「まかせて・両方会員交流会&座談会」を企画予定です。
公式LINEまたは郵送にてお知らせします。お楽しみに!



編集後記



前回に引き続き、まかせて・両方会員を募集しています。例えば、平日は仕事をしているけれど土日祝なら自分の子どもと一緒にみますよ!とか、習い事や園の送迎ならいいよ~と思われる方がいらっしゃいましたら、まずはファミサポへお電話下さい! 資格が無くても大丈夫です。お待ちしております。

(アドバイザー一同)