

子育てサポーター養成講座

～子育て・孫育てにも役立ちます～

去る10月7日～16日まで、地域の中で子育てを支援するために必要な基本的な知識・技術を習得し、より一層のサポートを行えるよう、24時間講習「子育てサポーター養成講座～子育て・孫育てにも役立ちます～」を開催しました。



●子育てサポーター養成講座 日程

| 月日 | 時間 | タイトル | 講師 |
|-----------|-------------|--------------------|--|
| 10月7日(月) | 9:00～9:10 | 開講式 | クリエイティブがしねファミリー・サポート・センターアドバイザー 渡辺友美 |
| | 9:10～10:00 | 子ども子育てを取り巻く環境 | クリエイティブがしね事務局長 村山恵子 |
| | 10:10～12:10 | 子どもの遊び | クリエイティブがしね保育士 齋藤翔太 |
| | 13:00～15:00 | 安全と事故 | クリエイティブがしね保育士 高橋陽介 |
| 10月8日(火) | 9:00～11:00 | 小児看護の基礎知識①～子どもの病気～ | すずきこどもクリニック看護師 鈴木真弓氏 |
| | 11:10～12:10 | 東根市の子育て支援策 | 東根市子育て健康課係長 高橋範一氏 |
| | 13:00～15:00 | 子どもの世話へのケアと援助 | 保健師 小野公美子氏 |
| 10月10日(木) | 9:00～12:00 | 子どもの栄養と食生活(調理実習) | 東根市子育て健康課栄養士 伊藤美咲氏 |
| | 13:00～15:00 | 保育の心 | クリエイティブがしね保育士 高橋幸江 |
| | 15:10～16:10 | 東根市のファミ・サポについて | クリエイティブがしねファミリー・サポート・センターアドバイザー 渡辺友美 |
| 10月11日(金) | 9:30～11:30 | 障がいのある子どもの預かりについて | NPO法人 大げやきフォーラム理事長 東根市大げやき親子通園事業(心身障がい児小規模通園) 片桐崇氏 |
| | 12:30～14:30 | 心の発達と保育者のかかわり | クリエイティブがしね 子育てセンター長 元山形県中央児童相談所 発達心理専門員 丹野久江 |
| | 14:40～16:40 | 小児看護の基礎知識②～健康観察～ | すずきこどもクリニック看護師 鈴木真弓氏 |
| 10月16日(水) | 13:30～15:30 | 身体の発達と病気 | すずきこどもクリニック院長 鈴木浩氏 |
| | 15:30～16:00 | 閉講式 | クリエイティブがしねファミリー・サポート・センターアドバイザー 渡辺友美 |

ファミ・サポ協力会員や現在子育て・孫育てをしている方々計 23 名が受講しました。子どもの成長を見守っていくことの大切さや、親子に寄り添い、ありのままの親子を受け入れていくことなど、心に響くお話を拝聴するとともに、子どもの栄養と食生活については実際におやつを調理して会食し、昔と今の子育て事情の変化などを知ることが出来ました。

受講者からは「子どものかぜに対する考え方など専門的な分野まで学べてよかった」「心の発達と保育者の関わり、昔と今の子育て常識の変化などのサポートの参考になった」との感想があり、ファミ・サポ協力会員からは「学んだことを今まで以上に肝に銘じて活動していきたい」との声がありました。

最終日には全日程を受講された 11 名に一般財団法人女性労働協会より修了証が交付されました。

次回 1 月 29 日 (水) にはスキルアップ研修会「栄養たっぷりあったかおやつ」を開催します。ファミ・サポの活動に興味のある方はぜひ、ご参加ください。



みんな でぎゅ!



けやきホール

子どもの遊びは無制限大

けやきホールには大げやきをモチーフにした大型遊具があります。木登りの塔、風の塔、水の塔、枝渡りネット、天井ネット、ほこら登りなど身体を使って遊ぶ場所がたくさん。大型すべり台以外は年齢制限がなく、子どもも大人も挑戦できます。今年度のけやきひろばでは、乳幼児でもけやきホール特有の環境を活かした遊びができるように遊びのしかけをし、子ども達の遊びの幅を広げる取り組みをしてきました。つかまり立ちをする、ロープを掴む、はしごを登る、ボールを転がす、動くものを目で追うなど、大人にとっては簡単な動きでも子ども達にとってはそのひとつひとつが脳への刺激になります。同じ月齢の子やちょっと年上の子と一緒に遊ぶことがお互いの刺激になり、出来なかったことが出来るようになる姿をたくさん見てきました。けやきホールにも遊び心をくすぐる遊具やしかけはありますが、それ以上に子ども達の遊びは無限にあります。「うちの子はまだ出来ないから…」「ケガをしたらどうしよう…」という心配の声。でも、子どもの成長には遊びが不可欠です。みんなで子ども達の遊びを見守り合い、成長を喜び合える時間を一緒に過ごしませんか？

東根市さくらんぼtantokuruセンター

利用時間 9:00～18:30
休館日 毎月第2水曜日(8月は第4水曜日)、1月1日
WEB <http://www.tantokuru.jp>
〒999-3796 山形県東根市中央一丁目5番1号
TEL 0237-43-1155 FAX 0237-41-2232

- 東根市子育て支援センター
- 東根市ファミリー・サポート・センター
TEL 0237-43-0731
FAX 0237-43-0732
メール popotan@tantokuru.jp
- 遊びセンター(けやきホール)
TEL 0237-43-0733

東根市子育て支援センター

11月16日(土) 育児講座「乳幼児の便秘について学ぶ」

「最近うんちが出なくて…」「うんちが固くて…」と乳幼児のママから便秘について相談されることが多くなってきました。そんなママ達の悩みを軽減するために東根市の宮崎外科胃腸科クリニックの高橋則好院長を講師にお招きし、育児講座を開催しました。



高橋院長から

- ・2、3日排便がなくても太くて柔らかいうんちがスムーズに出るのであれば便秘ではない。逆に毎日でていても固いコロコロうんちの場合は便秘。
- コロコロうんちは便が腸の中で固まっているひどい状態。いきむと痛みを感じ排便恐怖症につながる可能性がある。
- ・食物繊維が便となって出てくるので、食事の中に食物繊維がどの位含まれているかが便の量につながる。
- ・汗をいっぱいかくと水分が汗にとられ腸まで届かないこともある。こまめな水分摂取を心がける。
- ・うんちが出なくても、食事をしっかり食べられているか、いつも通りおっぱいやミルクを飲んでいるか、体重が増えているかを確認し大丈夫であれば心配ない。
- ・便秘で心配なのは、ぐったりしていたり、出血がある、吐き気がある時→すぐに受診する。
- ・まれに成長障害が原因で身体のどこかに疾患があり便秘になることもある。身長、体重、ハイハイやつかまり立ちなどの成長発達も見るのが大事。
- ・排便時痛みがあるのは、肛門が狭くなっている可能性が高い。細い便しか出なくなり腸に便が溜まり便秘になる。
- 肛門を広げて便を出す必要がある。
- ・下痢をしたあと2、3日は排便がなくても大丈夫。腸の中に溜まるまで時間がかかる。お腹を触って左の下に固い物があればそれが便となって出てくる。
- ・みかんの果汁は便秘に有効と言われている。
- ・食事の量や日々のうんちを観察しておくことも大事な便秘予防。



高橋院長から便秘について学んだ後は、ベビーマッサージインストラクター庄司美保子(クリエイティブひがしね)を講師に便秘に効果のあるマッサージを学びました。なじみのある歌に合わせてお腹をなでなで。簡単にできるマッサージだったので「お家でも簡単にできそう」という声が聞かれました。

参加者の声

- ・小児科ではなかなか聞けないようなこともゆっくり聞いて良かったです。良い機会になりました。
- ・日頃気になっていたことを教えていただけて、 unnecessaryな心配が減りました。
- ・身体の内側・外側両方からのケアの方法が学べ家でも実践できそうです。

育児相談や普段の会話の中から、子育て中の方が「聞いてよかった」と思える情報を発信していきます。子育て親育ちの場として育児講座を開催し、子育て中の方の学びの場になるように“こんなことを知りたい”ということがあればスタッフにお声掛けください。



10月の子育てサロンテーマトーク 「意外に知らない?!抱っことおんぶについて」

今、様々な抱っこ紐が流通しています。お子さんとの生活で、抱っこ紐を正しく使えているか、サロンに参加したママ達と実際に使いながら確認しました。

間違った使い方では長時間拘束してしまうと、股関節や体幹の筋肉が十分に育たず身体も硬くなってしまいます。また、お子さんをお母さんのお腹よりも下で抱っこやおんぶをしていると自然と口が開き口呼吸になります。鼻呼吸ではなく口呼吸が身につくと、直接空気が体内に入りやすく風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなってしまいます。

以下のチェックポイントで自分の抱っこ紐の使い方を確認してみてください。

【抱っこ紐を正しく使うチェックポイント】

- ①バックル類の閉め忘れはありませんか?
- ②お子さんの位置は低すぎませんか?(おでこにキスが出来る位置が理想)
- ③ウエストベルトは腰骨の上ですか?
- ④お子さんの口は開いていませんか?首は後ろに反っていませんか?
- ⑤お母さんの肩や腰は痛くありませんか?
- ⑥お子さんの脚はM字になっていますか?



【おんぶについて】

- おんぶをしたことのないママも多いかと思いますが、いいことがたくさんあります♪
- ・子どもが背中におんぶされているので両手があき、家事や手仕事しやすくなります。
 - ・お母さんの肩ごしから、子どもの視界が広がり脳に刺激を与えます。(人間は外界から得られる情報の約80%は視覚から得ています。)
 - ・知的好奇心や姿勢バランス感覚を育みます。
 - ・お父さん、お母さんと同じ視点で疑似体験して学べ、自分自身が行っているのと同じ感覚になり、他人の心と共感、社会性を養います。
 - ・しがみつくと体幹が自然に鍛えられバランス感覚が向上します。
 - ・おんぶは、抱っこより軽く感じられ、お母さんの肩や腰への負担が少なく、情緒が安定するとともに、親子のコミュニケーションが促されます。



東根市ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは子育てのお手伝いをしてほしい人(利用会員)と子育てのお手伝いをしたい人(協力会員)が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織です。

協力会員さんと楽しくあそんだ ファミ・サポクリスマス交流会

11月25日にファミ・サポ交流会「協力会員さんとあそぼう」を開催しました。交流会を通してファミ・サポのことや、子ども達をあずかってくれる協力会員の方を知ってもらおうと、参加した親子とゲームを楽しみながら直接触れ合う機会をもうけました。協力会員の方と直接お話しできたことや子ども達の楽しそうな姿をみて、実際にあずけた時のイメージが出来て、より安心できたのではないのでしょうか。今回の交流会で利用会員として7名、利用と協力出来る両方会員として1名の方が登録してくれました。今後も利用会員の方の「どんな人があずかってくれるかわからない」という不安が解消されるように、引き続き交流会を開催していきます。



(協力会員のみなさん)

