



子育てを楽しむもう

「脚下照顧」

「脚下照顧」(きゃっか・しょうこ)あるいは「照顧脚下」という言葉(四字熟語)を聞いたり、見たりしたことのある若い人は少ないと思います。しかし、禅宗のお寺の玄関先には必ずこの文字を書いたお札があるはずです。これは鎌倉時代中期(文永の役:蒙古襲来)の頃に生まれた臨済宗の僧侶であった孤峰覚明(こほう・かくみょう)という方の言葉とされています。

「脚下」は足下・本来の自分、「照顧」は反省する・よく見るという意味です。つまり本来の自分自身を見失うことなく、自分をよく見つめなさいという教えです。これが転じて“脱いだ履物を揃えましょう”という意味になりました。公共の場だけでなく自宅の玄関先の脱いだ履物がきれいに揃えられているのを見ると、すがすがしい気持ちになりますか。

二、三歳の子どもでも履き散らかしたままよりも、揃えられた様子の方がきれいだと言うことは分かります。“こうするときれいだね”と言って“履物を揃える”ことを親子でやってみませんか。

しつけ(強制)としてするのはなく、子どもの共感力を育てるのに効果的であるからです。もう一つは、自分のだけでなくみんなの履物も揃えないときれいには見えないということです。自分のためだけではなく、他人のために何かをすることの意義を学ぶチャンスにもなります。

一石二鳥の効果を期待して、楽しく始めてみてはいかがでしょうか。

子どもの館 子育て相談医 廣澤 元彦(市立医療センター名誉院長)

新米ママの子育て日記⑨

半年経っても皮膚湿疹がなかなか収まらず、赤ちゃん特有のモチモチスベスベの肌には縁遠い息子。12月に検査したら、卵と牛乳にアレルギーがあることが発覚しました。

軽度なので一歳過ぎるまでは除去し、徐々に慣らしていくそうです。離乳食を始めてから、おやつに『たまごボーロ』を食べさせていたので、それに反応していたのかもしれませんが……。早く良くなって、世の中の美味しいものがたくさん食べられるようになって欲しいです。

私自身も職場復帰に向けて準備を進める時期になりました。仕事&育児&家事……。鈍くさい私がうまくやれる自信は全く無く、不安で仕方ありません。でも先輩ワーキングママさんにアドバイスいただきながら勉強していきたいです。

キッズハウス 2月スケジュール

- らくがきタイム
10:00~16:00
- お楽しみタイム(平日のみ)
13:00~
- 個別子育て相談(小児科医)
5日(火)・24日(日)13:00~15:00
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)
テーマ「子どもの冬の感染症」
14日(木)14:00~15:00
- 手作りおやつ試食会
16日(土)①13:00 ②15:00
「チョコ蒸しパン」各回50食
食生活改善推進員協議会
- 栄養相談会(栄養士)
&子育て相談(保育士)
28日(木)13:30~16:30

- 男2代の子育て講座(受講生募集中)
日時…10日(日)10:00~15:30(定員20名)
内容…おむつ替え、沐浴、離乳食、ふれあい遊びなど子育て孫育てのヒント満載!
対象…1歳未満および1年以内に誕生予定のお子さまのパパまたはおじいちゃん
参加費…500円(食材費)
申込み…電話 642-5555
※詳しくは子どもの館にお問い合わせください。

コツさえ分かれば
お手のもの!



まだまだ、寒い日が続きますが、寒いからと家の中ばかりは居られませんよね。
特に子どもは、どんなに寒くても外遊びが大好きです。そんな時の、「寒くない?」「暑くない?」の体温調節や
寒さチェックは、パパ&ママの役目です。

★子どもの顔色をよく見てあげましょう



ほおや唇に赤みが
さしているが、遊んでいる
最中でも時々観察して無理
しないようにしましょう。

★首筋などに手を入れて体温のチェックしましょう



手をこあって
あたためてから触ってね。
手足の先は冷たくなりがち。
体温をみる時は首の下や、
脇の下で見ましょう。

★寒そうなら帽子やマフラーなどもさらにプラスしましょう



もっと寒くなったら
ちょっとずつ防寒具をプラスして
厚着しすぎないように調節しましょう。
帽子・マフラー・手袋など。
靴下お重ね着も効果的!

★冷えた手足はときどきマッサージしてあげましょう



手足が冷え過ぎると
しもやけになることも。赤ちゃん
の手足をさあって血行をよくして
あげましょう。

★自分の熱であたためる方法が基本!カイロはさけましょう

赤ちゃんの弱い肌にはカイロは
使わないで。服の上からでも、長時間
だと低温やけどをある
ことがあります。



★きげんがよくても、2時間を一区切りに室内に入りましょう

どんなに機嫌がよくても、
2時間くらいでひと休みしましょう。
パパやママ・赤ちゃんも無理せず、
おでかけを楽しみましょう。



スタッフコラム

新しい年を迎えました。今年もキッズハウスで、楽しい時間をたくさん
お過ごしください。

今回はキッズハウスのお客様のご利用状況をパターン5つに分けて紹介します。

- ①グループタイプ（お友達同士で）
家族ぐるみのお友だち同志で集合! 平日はママだけ、休日にはパパも参加して
たっぷり遊んでいらっやいます。
- ②家族タイプ（三世代で）
おじいちゃん・おばあちゃんとパパ・ママ、家族だけで世代を超えた遊びを共感されている様子です。
- ③ほぼ毎日タイプ（生活のリズムとして）
キッズハウスで遊ぶ時間をスケジュールに取り込んで週に何度か来館されています。
- ④1日ゆっくりタイプ（家族で）
小さなお子さまはキッズハウス、小学生は他のコーナーを思いっきり満喫!!
- ⑤勉強会・相談会へ参加タイプ（子育て支援）
キッズハウスでは、「個別子育て相談」「子育て勉強会」「栄養相談会&子育て相談」
などを定期的で開催しています。上手に利用して、子育ての不安やストレスの
解消に役立てていただいています。
まだ、参加されたことがない方も今年は友達を誘って参加
されてみませんか? スタッフ一同お待ちしております。

北九州市立

子どもの館

子どもの館では、楽しいイベントがたくさん!
HPやイベントカレンダーなどでお知らせしています。
都合により、イベントの内容・休館日は変更することがあります。
詳しくはお電話でお問い合わせください。

開館時間 10:00~19:00

休館日 2月6日・20日

キッズハウス(未就学児とその保護者)入場料大人200円・小人50円(1歳未満は無料)

2月10日(日) 子どもの館は無料開放いたします(北九州市制50周年記念)

※H25年3月31日まで、子どもの館西隣の市営駐車場は改修工事のためご利用できません。
近隣の駐車場をご利用下さい。