



## 子育てを楽しもう

運動会で学ぶこと・幼稚園・保育園の場合・

9月は秋の運動会の季節です。自宅前の公園の広場で近くの幼稚園の園児達が運動会の練習をしています。散歩のついでに見物を見ながら練習の様子を観察してみました。

そこで気づいたことは幼児期の運動会の目的が学童期の運動会とは違うのだということです。徒競争などの個人競技やリレーなどの団体競技は両方に共通していますが、幼稚園や保育園では個人競技よりも団体競技に重きがおかれています。団体といっても3才から5才までの成長・発達の程度の異なった集団ですからそれぞれの集団を指導する保育士が必要です。そのため保育士さんの役割は大変重要です。

幼稚園や保育園の運動会の目的の1つは、日常生活以外の場で何が出来るかではなく如何に参加出来るかを親に披露することです。学校の運動会では勝敗の結果や達成度が評価されますが、幼児期の運動会では速い遅いや勝った負けただけではなく如何に集団に参加出来たかが評価の対象です。

しかし、いずれの運動会でも重要なことは身体を動かすことを通じて“楽しさを共有”し“連帯と共感”を体験することです。また運動会は親やきょうだい、そして“じじ・ばば”にとっても楽しいイベントです。

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)

### 原ケイ子先生のお口のはなし

(元医療センター歯科医師)

#### 《離乳のこと》

##### その1. 離乳の目的

離乳の目的は、生後6~12ヶ月の乳児に噛んで食べることを学習させることといわれています。

乳幼児は離乳の過程で顎や舌・唇・頬などを協調させながら動かし噛むことを学習し、発音から発語そして会話へと発育・発展していく準備段階で、脳の発達にとっても重要なことといわれています。

まずは、哺乳の機能を十分発達させておくことが大切です!



### キッズハウス 10月スケジュール

- らくがきタイム  
10:00~16:00
- おたのしみタイム(平日のみ)  
13:00~手あそび、紙芝居、大型絵本など
- 個別子育て相談(小児科医)  
6日(火)13:00~15:00
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)  
テーマ「咳・喘息・アレルギー」  
8日(木)14:00~15:00
- 栄養相談(栄養士)&子育て相談(保育士)  
15日(木)13:00~16:00
- みんなであそぼう!  
16日(金)13:30~(どんぐり拾いをしてみよう)
- 子どもとママのお口の相談(歯科医師)  
20日(火)13:30~15:30
- 手作りおやつ試食会(食生活改善推進員協議会)  
メニュー「米粉の蒸しパン」各回先着50食  
25日(日)①12:30 ②14:30

※都合により開催内容が変更になることがあります。

## 子育てあるある!

子育てに疲れたら・・・  
自分を癒せるイライラ解消法を7つ実践してみよう

「こんなはずではなかった」と後で後悔することがないように、上手にイライラ発散、疲労解消を心掛けることが大切です。

### 1. たくさん喋ってリフレッシュ ～罪悪感が必要なし!～

料理や洗濯などの家事と育児だけがママの仕事ではありません。適度にリフレッシュして笑顔を取り戻すことも家族のためになる大切なママのお仕事です。

### 2. お菓子やスイーツでリフレッシュ ～頑張っている自分を労って!～

心が悲鳴をあげる前に自分にご褒美をプレゼントしましょう! 頑張ればかりじゃ疲れるのは当たり前です。

### 3. 子どもを預けてリフレッシュ ～たまのリフレッシュに罪悪感を感じる 必要なし!～

子どもとのスキンシップでオキシトシンという幸福ホルモンが分泌され、幸せを感じると言われています。預かったパパや周囲の人も幸せを感じると言われています♪

### 4. 自分の趣味の時間を作る ～1人時間を作ろう!～

1人きりになれる時間を持てると、気持ちが落ち着いてきて元気が戻ってきやすいですよ。

### 5. 子育てマンガを読む ～早めの対処が必要です!～

疲れを溜め込むと解消するのが厄介になります。育児ノイローゼや最近耳にする産後クライシスになる前にストレス軽減対策をしましょう。

### 6. 完璧ママをやめる ～ママの完璧主義が子どもを追い込む!～

「なんでちらかすの!」「なんでできないの!」「ちゃんとやらなきゃだめ!」とママが思っていると子どもに伝わって自己肯定が低くなってしまふ恐れがあります。するとママの自己肯定も低くなり、親子で楽しい時間が過ごせなくなります。

### 7. 思いっきり身体を動かす ～体を動かすといいことだらけ～

運動には自信を回復させる効果や気晴らし効果があります。さらに血行を促進し、快眠へと誘う効果もあるのです。

<参考> マーミー：子育てに疲れたママの充電術より

## スタッフコラム

シルバーウィークいかがお過ごしでしたか?

キッズハウスに、お父さんやおじいちゃん遊びに来る子どもさんが増えてきています。時には「おたのしみタイム」にも参加して下さい、私達スタッフもとても嬉しく思っています。

また、初めて会った他のお母さんとも育児の話をしている姿も見受けられ、子育てに男女の垣根はないと感じています。“イクメン”という言葉もありますが、その言葉を用いなくても気負う事なく自然体で子育てを楽しんでいるお父さん、おじいちゃんにもっともっとキッズハウスに遊びに来ていただきたいと思っています。

## 北九州市立 子どもの館

開館時間 10:00～19:00

休館日 10月7日・21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)

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。