





# 『すくすく』参加してきました♡



子育て支援、学習と交流の会『すくすく』をご存じですか？参加されたことのあるお母さん、お父さんも多くいらっしゃると思います。『すくすく』はお母さん、お父さんの子育ての心配事を少しでも、解消して心身ともに健康なお子さんを育てるための手助けをする目的として実施している会です。

6月に行われた『すくすく』は「子どもの育ちについて」をテーマとして、足寄町児童発達支援センターアドバイザーの佐々木浩治先生の講演でした。佐々木先生は「子育て中のお母さん、お父さん毎日がんばっているよね。」と優しい言葉で話し始め、参加されていたお母さん方は熱心に耳を傾けていました。講演が終わって、笑顔で話をしているお母さん方を見て参加してよかったなあと思いました。みなさんも『すくすく』参加してみませんか♡

今後、予定されている内容は次の通りです。



8月18日(木)	実習 「乳幼児の心肺蘇生と応急手当」 講師 足寄消防署救急担当救急救命士 会場 会議室1・2
9月13日(火)	実技 軽い運動実技「ゆったりストレッチ」 講師 健康運動指導士 小林 永枝 氏 会場 多目的ホール
10月20日(木)	講演 「パステル和アート」 講師 足寄町在住パステル和アート準インストラクター 三宅 仁美 氏 会場 会議室1・2
11月17日(木)	講話 「乳幼児の歯科健康について」 講師 足寄町役場福祉課 歯科衛生士 寺地 泉希 氏 会場 会議室1・2
12月 8日(木)	調理実習 「乳幼児食および簡単な子供のおやつ作り」 講師 足寄町役場福祉課主査 管理栄養士 二瓶 真紀 氏 会場 調理実習室 ※参加費必要

日程 5月～2月まで毎月1回 計10回

時間 午前10時10分～11時50分

会場 町民センター

連絡先 教育委員会生涯学習室 ☎ 0156-25-3188

※託児もありますのでお気軽にお子さんと一緒にご参加ください



# ☆子育てエッセイ☆

## 【人とのつながりの大切さ②】

「子どもとマンツーマンで過ごす日々は息詰まり、土日の過ごし方を嘆いていました。あるとき、よく会っていたお母さんが「うちも土日はお父さんがいないから、土日こそ一緒に遊ぼう!」と言ってくれたことがキッカケで私の土日の孤独感が薄れていきました。

ほぼ毎週末がワンオペな私。土日が憂鬱でもあり、楽しそうな周囲がうらやましいと思っていました。しかし、同じような境遇の親子に出会い、視点を変えられるようになったら、週末が充実していききました。仲間がいるって楽しくて心強い!!「だったらこうしてみようよ!」と提案してくれる人に出会えて、私の状況は変わらなくても、心がとても満たされていったことは忘れられません。

人とつながるチャンスは子育て支援センター、すくすく、ひよこサークルや虹色ぱれっと、など他にも多数あります。勇気を出して行ってみる、そして嘆いてみると、何か好転するヒントがあるかもしれません♡



## 休憩室

## 『かまぼことトマトのカプレーゼ風』

### 【材料】

- かまぼこ： 4切れ
- トマト： 1/2 個
- ミント： 適宜
- お好みドレッシング  
：大さじ2

### 【作り方】

- 1、かまぼこを、厚さ 12mm スライスし、さらに半分に切る。
- 2、トマトを 7mm の厚さの半月切りにし、さらに 2 等分する。
- 3、トマトを器に並べ、その上にかまぼこをのせ、お好きなドレッシング (バジルドレッシング、和風ドレッシング、ゴマドレッシング) をかける。
- 4、適宜、ミントを添える。おしゃれに見えます(笑)

～魚のすり身でつくるかまぼこは、高タンパク、低脂肪が特徴で、夏野菜のトマトに合わせると夏バテ防止にも良いようです! さっぱりといかがですか?～

## 『ひよこクラブだより②』

皆さん、暑い夏の日々をいかがお過ごしでしょうか? ひよこクラブは室内から屋外での活動が中心となってきました。

ママ達とのおしゃべりが楽しいのはもちろん。子ども達同士の関わりも増え、それを微笑ましく見えています。近くにいて一緒に遊んでいるようで、いないような…でも遊びが成立している? 見ていて面白い(笑) この時期ならではの姿ですよ♡

さて、後半の活動は消防署見学やハロウィン、クリスマス会などのイベントも予定しています! お楽しみにー!!

## 私が見つけたお勧めの『本』

### 『おかあさんになるって どんなこと』

文：内田 麟太郎 絵：中村 悦子 出版社：PHP研究所

子うさぎのミミちゃんとターくんが、おかあさんになるってどんなこと？と想像する絵本です。

普段、おかあさんはどんなことをしているかな？ふんわりタッチの素敵な絵が、この本の雰囲気をもっと引き出してくれています。

愛しい気持ちに包まれる絵本、親子でほっこりしてみたいかがでしょう。



### さくぴーとたろぼうのおはなし 『おばけのコックさん』

作・絵：西平 あかね 出版社：福音館書店

店

夏といえば怪談、おばけ屋敷…という感覚は、もう“昭和”でしょうか。

昔、うちの子どもたちが好きだったおばけの絵本を紹介します。

おばけが暮らす町の様子がかわいいイラストで詳しく描写されています。レストラン「おばけてい」の厨房、市場でのへんてこな食材の買い出し、お店のメニューの名前などとてもユニークです。たとえば、でんきこんぶ、きゃらめるきゃべつ、ねじりはちみつ…などなど。子どもたちと、「見て見て、これウケるね」、「しゃっくプリンってどんな味だろうね？」と隅々まで眺めて楽しめます。



## 編集後記

初めてお母さんになった年、足寄に知り合いもいなくて寂しかったので、翌春になって行動を起こそうと「すくすく」に参加しました。母と離れた事がなく、絶賛人見知り中の我が子には託児なんて無理無理！と思っていたけれど、優しい先輩ママ達に預かってもらって、初めて子どもと離れる時間を持つことができました。心配をよそに、子どもは案外機嫌よく過ごせた様で、その後の回も安心して預けさせてもらいました。毎回顔を会わせるママ達と少しずつ会話できる様になり、読み聞かせやリサイクル、ひよこクラブでも顔を会わせるうちに、心を開けるママ友が出来ました。そのうちの一人の方とは引越された今でもずっと繋がっています。

二年目のすくすくでは、臨月ぼんぼこお腹でストレッチ体操に参加したり、産まれた直後もバウンサーに入った赤ん坊と一緒に参加したりしていたなあ。すくすくは私にとって足寄で子育てを楽しむ原点となっています。

当時の私をたくさん助けて下さった先輩ママ達のように、今の私は少しでも役に立っているのかな？子育てを頑張っているお母さん達へ、すくすくのびるびるや成長中の