

子育て支援情報紙

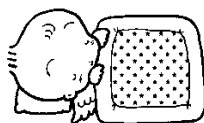
えんぜる

第304号

令和5年 9月 1日

足寄町教育委員会

TEL 0156-25-3188



足寄町教育委員会ホームページ [【www.town.ashoro.hokkaido.jp】](http://www.town.ashoro.hokkaido.jp)

9月

# 子育て支援カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
つどいの広場⇒子どもセンターで、毎週：月・火・木・金9:30~11:30 事前予約不要、詳細は ⅴ25-4415まで 児童館⇒毎(火)(水)(木)10:00~11:50開放 詳細は：ⅴ25-7575まで ひよこクラブ⇒詳細はつどいの広場に掲示してあるポスターをご覧ください。お問い合わせは：ⅴ25-4415まで					1	2
3	4	5 えんぜる編集会議 11:00~ 町民センター	6 おはなしたんぽぽ 11:00~11:30 対象：3歳未満	7	8	9
10	11	12	13 ひよこクラブ 運 動 会 総合体育館	14 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日 絵本の会はらっば 11:00~11:30 対象者：どなたでも
24	25	26 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	27 ひよこクラブ 野菜収穫 留ちゃんファーム	28 乳幼児相談 (フリー) 13:00~	29	30

紙 面

・ ・ ・ 二面  
 ・ ・ ・ 三面  
 ・ ・ ・ 保護者の目線で情報「子育てお悩みレスキュー隊」  
 ・ ・ ・ 保護者の目線で情報(続き)「子育てお悩みレスキュー隊」  
 ・ ・ ・ お勧めの本『ライラインモリ』  
 ・ ・ ・ せいれいのおはなし  
 ・ ・ ・ ひよこクラブより  
 ・ ・ ・ 子育てエッセイ  
 ・ ・ ・ 編集後記

## ☆ 子育て支援・学習と交流の会「すくすく」のご案内

9月の「すくすく」は 前崎 綾先生のご指導のもとで、蜜ロウ講座(蜜ロウラップづくり)を行います。日頃、子育てでお疲れの皆さん、心身のリフレッシュをしてみませんか。 担当の教育委員会生涯学習室 福原又は青木まで、ご連絡ください。

TEL 0156-25-3188 FAX 0156-25-5909

# 子育てお悩みレスキュー隊！！

家事や育児、仕事で、毎日時間に追われ忙しいお母さん、お父さんたち。子育てをできるだけ楽しく効率的にするためにはどうしたら良いのでしょうか？！ えんぜる編集員がレスキュー隊員となって、色々な工夫やアイデアをご紹介したいと思います。今回はC・E・Yの三名の隊員がお答えします。悩める皆さんの解決の手助けになれば幸いです(^)



毎日献立の事ばかり考えています。みんな何を作っているのかな？  
いつ仕度をしているのかしら？

私は週一回の買い物で適当に肉、野菜、魚、卵、冷凍食品を買います。寝かしつけの時に冷蔵庫の材料をネット検索してメニューを決めます。仕事をしていた時は朝ごはんの時に夜ご飯も作っていました。（朝が一番体力があるから）曜日ごとに献立を月→魚、火→麺、水→肉、木→カレーやシチュー、金→楽をする日、と決めていました。



隊員C

圧力鍋を駆使していました。前もってメニューを決めておくこと、調理時間が短く済むことでストレスフリー★ 前もってのメニュー決めと買い出し、慣れればとても楽できると思いますよ(^)



隊員E

子どもが寝ている際にお料理…なんて無理なので、抱っこやおんぶ、ベビーベッドに閉じ込めていました。少々泣いても気にしない、品数が少なくても気にしない、夫にも手伝ってもらおう。抱っこやおんぶの時は、油はねに気を付けてくださいね！ スクワットしながら野菜を切ると、一石三鳥ですよ✿



隊員Y



毎回歯磨きを嫌がりギャン泣きです。どうやって磨いていますか？

- ・乳児期～甘い味の歯磨きジェルを使ったり、本人に歯ブラシを持たせてやっていました。
- ・幼児期～しまじろうの鏡を持たせたり、「おかあさんといっしょ」の歯磨きの歌を歌ってました。絵本で「歯磨きをすると良いことがある」と刷り込んで、「一人で磨けてすごい！歯がピッカリン★」と褒め褒め作戦。今は歯磨きのとき限定でyoutubeを見せています。好きな歯ブラシを買ってあげたらしばらくの間はルンルンで磨かせてくれます(笑)



隊員C

歯磨きは一度「嫌なこと」というイメージがつくと払拭に苦労するので始めが肝心！ 歌を歌ったりしてました。四人とも歯磨き好きでしたね♡



隊員E



隊員 Y

- ・大人が鬼の形相でガシガシ磨いていませんか？楽しい雰囲気大事！
- ・カチューシャにおもちゃをぶら下げてあやしながら。おもちゃは時々交換しました。少しは時間稼ぎになった・・・かな？
- ・座ってテレビなどに夢中になっている際に。上の歯は私が寝転んで下から覗きます。テレビは前髪カットや爪切りにも応用できますよ♪
- ・話が分かる頃になったら「バイ菌がウジャウジャ動いてる！」「綺麗になったら気持ちが良いね。」など話しながら磨きました。
- ・こどもに親の歯ブラシを持たせて同時に磨き合いっこをしました。
- ・もし歯磨きの前に寝ちゃったら、指にガーゼを巻いて磨く。嚙まれることがあるので注意してね！



小さい頃から撮り貯めた写真、どんな風に保存していますか？

「みてね」というアプリに入れっぱなしです・・・オムツのパンパースのポイントで写真無料券を発行して、わざと写真を現像するよう自分を追い込んでいます(笑) 保育所の写真も沢山購入し、無印のアルバムに入れてあります。毎年写真館で撮ってもらい、写真立てに入れてあります。



隊員 C



私は「アルバス」というアプリを使っています。アプリから毎月お知らせが来て、写真を選ぶとイメージが送られて来ます。届いた写真を増えるアルバムスタイルで毎月綴って行きます。もう4年使っています。



隊員 E

いかがでしたか？ 今後も隊員たちが色々な悩みに答えていきますので、ぜひ参考にしてくださいね♡

## ☆子育てエッセイ☆

### 『コミュニケーションのお助けアイテム』

「今悩んでいることは、一から十までの数字で表すと、どのくらい？」「子育てに悩んでいたころ、こんな問いに出会いました。「数字で表すと、八くらいかなあ。」と自分で感じてみると、かなり真剣に悩んでいたことを発見しました。悩みの渦中にはなかなか客観的に捉えることができずにいたので、少し客観的になれた問いでした。

怒りや悲しみの感情、痛みや痒みの感覚は自分だけの感じ方なので、親子で伝え合えたらお互いに安心が生まれると感じています。

例えばケガをした子どもに「どのくらい痛い？」と聞くと、感じている本人は表現に困ってしまうことも。そんなとき、数値化や表情カードで「このくらい？」「と指差して聞いてみます。お互いに「このくらい」が伝わるとホッとしたり、安心を感じることでできた体験があります。我が家では表情カードはコミュニケーションのお助けアイテムになっています！気になった方は、「表情カード」で検索してみてくださいはいかがでしょうか。

## 私が見つけたお勧めの『本』

### 『ライラノモリ せいののおはなし』

さく:ナベちゃん&ピカちゃん え:シゲちゃん

久しぶりに実家の近くにある美術館シゲチャンランドに行ってきました。帰り際ショップに立ち寄った時にこの本に出会いました。

あなたのそばにも精霊は宿っている。物語は、チカとテツという姉弟がいました。チカと弟のテツは、田舎のじいじの稲刈りに行って、ボール遊びをしていました。遊んでいる途中、森の中に迷い込んでしまいます。そこで、とても小さな小人のようなものに出会って…。

挿絵の原画は、津別町在住の造形作家シゲチャンこと大西重成さんが担当されたそうです。

読み終わったあと、ほっこりする気持ちになると思います。



## ひよこクラブより

7月12日に、消防署の見学に行ってきました！

今回は、14組の親子が参加してくれました～♪

消防署のみなさんのご厚意で、消防車や救急車に乗らせてもらったり…、消火器訓練をさせてもらったり…、消防着を着て放水体験をさせてもらったり…、普段経験できないことをたくさんさせていただきました！子どもたちの目はキラキラ輝き、どの体験も夢中になっていました。

放水体験では、水を浴びビシャビシャになる子どもたち続出！！(笑)お天気にも恵まれ、楽しい1日でした♪この場をお借りして、消防署の皆様、ありがとうございました！！さて、今月のひよこクラブは、運動会と野菜収穫体験を予定しています！たくさんの参加をお待ちしています p(^\_^)q

## 編集後記

先日、子どもが一泊二日の修学旅行に行きました。その日の夕食は、私と下の子の二人きり。

静かだね…

いつもは帰宅から宿題↓夕飯↓お風呂↓歯みがき↓就寝まで『くしなさい！攻撃』の嵐(笑)そんな戦場のような我が家の夜が、この日は一変。姉弟喧嘩もなく、全てがスムーズにすすみ、つまらないかと早寝する弟君。気づけば私の夜の時間、何をしていいか分からないものですね(笑)

足寄の子は、早いと高校から寮生活になり家を出ていきます。あと三年で、このなるのから、そしてあと六年で子ども達が家から居なくなるのからと、なんだか寂しくなった夜でした。

が…そんなセンチメンタルな気分は、ほんの一瞬！子ども無事帰還により一気に吹き飛ばされました(笑)

先輩お母さん達から『子どもが小さいうちは大変だけど、今が一番いい時よ』と言われ続けてきましたが、その意味が少し分かった今回でした。

カウントダウンとなりつつある子ども達との残りの時間を、大事に過ごしたいと思っています。皆さんも大変な毎日をご一緒にいるかと思いますが、子どもの成長を楽しんで下さいね！

編集委員 (M・Y)