

子育て支援情報紙



第321号

えんぜる



令和 7年 2月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
☛バックナンバーはこちら

2月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面
三面
四面
↓
保護者の目線での情報
特集『』
愛とは...!?
お勧めの本・休憩室・編集後記

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・金の9:30~11:30 事前予約不要、詳細は子どもセンター【Tel.0156-25-4415】まで 児童館⇒ 月~金 10:00~11:50 開放.詳細→【Tel.0156-25-7575】 ひよこクラブ⇒詳細はつどいの広場と児童館のポスター参照! ☆ むすびれっじ「こどもの広場」土日祝開放 10:00~12:00 13:00~17:00						1
2	3	4 えんぜる編集会議 11:00~	5 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12 ひよこクラブ バレンタイン	13	14	15
16	17	18 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	19	20 すくすく 10:10~11:50 町民センター	21 つどいの広場 (お楽しみ会) 10:30~	22 絵本の会「はらっぱ」 11:00~11:30 対象者:どなたでも
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 ひよこクラブ いちご狩り	27 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	28	

【子育て案内板】

☆子育て支援・学習と交流の会「すくすく」のご案内

第10回 となる2月20日(木)の「すくすく」は、早いもので今年度の最終回となります。内容は『子どものしつけ等について』です。講師は、看護師・助産師の池野愛子さんです。町民センターを会場に実施します。子育てのポイントを講師とともに考えるよい機会にしたいと考えて企画しています。

会員以外で参加を希望される方も大歓迎です。足寄町教育委員会生涯学習担当まで、お電話でお申し込みください。【Tel: 0156-25-3188】

※当日は、託児も行います。



～愛とは…！？～

愛とはなんですか？

みなさんは、お子さんから「愛ってなに？」と聞かれたら、どう答えますか？ 愛には、たくさんの形があります。子育てをするうえで大切にしたい愛の考え方のひとつをご紹介します。

愛とは…“感謝すること”です。

「無償の愛」という言葉、聞いたことがありますか？ なぜ愛は無償なのでしょう？ 愛とは、見返りを求めないもの。もっと簡単に言うと『お金じゃ買えない、大切な気持ち』です。

感謝に似ていますよね。

相手にしてもらったことに感謝の気持ちを持つことは、誰にでもできます。でも、感謝したからといって、「だから、何かしてね」と見返りを求める人はあまりいませんよね。

自分の子どもが生まれてきてくれたことへの感謝も、愛の素晴らしい形のひとつです。

お父さんお母さんが働いてくれること、おいしいご飯が食べられること、当たり前と思うようなことにも感謝できればそこに愛が自然と生まれます。夫婦や親子で、感謝の気持ちを伝え合うことは愛を育む上でとても大切です。

お子さんは、親の関係を見て、愛し愛されることを学んでいきます。

そして、相手のことを愛したい、相手から愛されたいと願うこともあります。大切なのは自分自身をも愛すること。今、ここに生きている自分を愛してください。愛という漢字は心が中心にあります。外に目を向けることも大切ですが、自分自身の心に目を向けると思っていた以上の幸せに気づけるかもしれません。

愛は循環します。愛は与えることで育ち、広がっていくものです。

もし、お子さんに「愛とは？」と聞かれたときには、ぜひ一緒に考えてみてくださいね。



愛の形は様々、でも共通するのは「思いやり」

愛とは、目に見えないけれど、心で感じられる温かい光のようなもの。それは、誰かに優しく語りかける言葉だったり、笑顔だったり、時には涙だったりする。愛の形は人それぞれですが共通しているのは、相手を思いやる気持ちではないでしょうか。



「愛は、与えられるものではなく、与えるもの。」

—マザー・テレサ

愛は、何かを得ようとするものではありません。たとえば、言葉で励ますことかもしれませんし、困っている人を助けることかもしれません。あるいは、ただ一緒に時間を過ごすことかもしれません。大切なのは、その行為にどれだけの真心と愛情を込めるかということです。



愛と深く結びついたホルモン

「愛」という感情は、人間にとって普遍的で、時に言葉では言い表せないほどの深遠なものです。この愛と深く結びついているのが、「オキシトシン」と呼ばれるホルモンです。抱擁や手をつなぐなどのスキンシップで分泌されます。ぜひ、スキンシップを大切にしてください。

SPECIAL 様々な愛 特集



「愛は、私たちが生きている証である。」

—レオナルド・ダ・ヴィンチ

愛は、与えることによって育まれ、深まっていくものです。誰かに愛を贈るとき、私たちは同時に自分自身も豊かになることができます。愛について深く考えてみると、それは、喜び、悲しみ、感動、そして成長を私たちにもたらしてくれる、素晴らしい贈り物だと気づかされます。



愛

画数：(13)

部首：心

音：アイ

訓：めである・おしむ・まな・かなしい
いとしい

愛と自己肯定感の関係

親からの無条件の愛は、子どもの自己肯定感を育む上で非常に重要な要素です。子どもをありのままに受け入れ、愛すること。どんな時でも「あなたは愛されている」という安心感を与えることで、子どもは自己肯定感を育みます。



愛はいつもここにある

～子育ての気になる話題、取り上げてほしいトピックはえんぜる～

☆☆☆私 の 見 つ け た お 勧 め の 『 本 』 ☆☆☆

絵本『きみのことがだいすき』

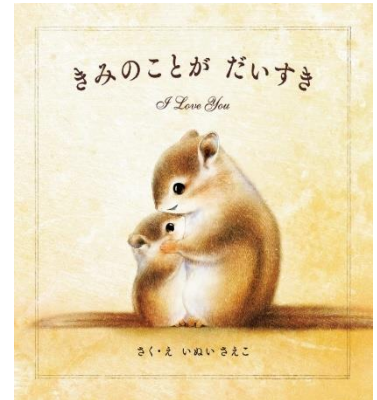
作・絵:いぬいさえこ

ここは、小さなどうぶつたちが暮らす森。どんなことをお話ししているのかのぞいてみたら…そこには優しさであふれていました。

「かなしいきもちね、ふたをしなくていいんだよ。」「あなたは、よいこ。なにかを上手にできなくても。みんなと同じようにできなくても。」

我が家の子どもたちに読み終わったあと私は、温かい毛布にくるまれ、ぎゅっと抱きしめてもらったような気持ちになり、涙が止まりませんでした。そして、子どもたちをぎゅっと抱きしめました。

つらいとき、心細いとき心にそっと寄りそってくれる心温まる絵本です。

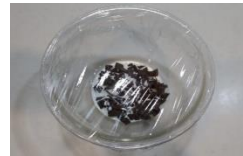


休 憩 室

～材料3つ! 1番簡単な生チョコサンドクッキー～

<材 料>

ミルクチョコレート 2枚(100g)
生クリーム 大さじ4 (60g)
ビスケット 24枚くらい



<作り方>

- 1 耐熱ボウルに細かく刻んだミルクチョコレートと生クリーム大さじ4を入れ、ラップをする。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰させ、火を止める。
- 3 火を止めたら、お湯に耐熱ボウルを入れ5分置く。
- 4 5分後、ゴムベラで混ぜる。
- 5 ラップした四角い容器に流し入れ、3時間ほど冷蔵庫で冷やす。
- 6 冷蔵庫から取り出し、四角く切ってクッキーに挟んだら完成!



編 集 後 記

先日、検診で家族が乳がんであることが判明し、動揺の中、精密検査でステージがわかり、治療方針と手術日が決まりました。検診から二ヶ月で体の一部を失うなんて…と、本人も周りもとても驚きました。

そんなことがあってから、私も乳がん検診に行っていないなかったことを思い出しました。前回のマンモグラフィーが痛くて、消極的にもなっていました。役場に電話で必要事項を伝えると、助成クーポンを数日で自宅に郵送してくれました。病院に行くと、放射線技師さんがマンモグラフィーの痛みを和らげる方法を教えてくれました。生理の後で胸の張りが落ち着いている時期に受けること、検査直前に胸を少し揉むと柔らかくなることの二つがポイントのようです。

身体の声を聴きながら検診のタイミングを決めて行くことも大事だなあと感じました。自分と大切な家族のために、検診を受けて安心することも一つの「愛」かなと感じました。二月は逃げるとも言われ、あつという間に過ぎていく一ヶ月ですが、生まれてからずっと一緒にいてくれていた自分の「身体さん」へ愛を贈るとしたら何をしますか？

(編集委員 H・M)