

ふぁみ・さぽミニ通信

日頃、津山ファミリー・サポート・センター事業に対し、ご理解ご協力ありがとうございます。
先日あるテレビ番組で、母親の子育ての苦悩を科学的に分析した興味深い内容のものがありません。普段、ファミ・サポでも「子育てのイライラ」や「核家族による母親の孤立」などの話題が出ますが、ある統計によると、子育て世帯の8割が核家族であり、そのうち、出産後の母親の7割が孤独や不安を感じているということです。研究により、長い歴史の進化の過程で獲得した脳の機能などによるものらしいということでした。産後の母親の不安や孤独が、単に母親のその場の気分によるものではないことを知る機会になりました。

難しい話はさておき、産後うつや虐待・ネグレクトを防ぐためにも、出産後や子育て中の母親に対する理解が社会的に認識され、周囲の人々の温かい眼差しが得られることを望みたいものです。そのためにもファミ・サポを知っていただき、ご理解のうえ活用いただきたいと思います。

行事報告

平成 27/12/19

<交流会> クリスマス交流会

人形劇サークル「くれよん」による「オオカミと7匹の子ヤギ」のハラハラ、ドキドキのシーンに食い入る視線の子どもたち。一転して、トーンチャイムの澄んだ音色の演奏に参加者はほっとさせられました。



また、依頼会員の北野フィニさんと仲間の皆さんによる、バリ島のダンスやインドネシアの皿踊りは、音楽や民族衣装の美しさも魅力的でした。

最後は、お待ちかねのサンタさんからのプレゼント。受け取って喜ぶ子どもたち、サンタさんとも記念写真をパチリ。笑顔いっぱいの会でした。



平成 27/11/29 <共催講演会> 人権を考える市民のつどい

『『生きている』幸せを感じて』 講師：道志 真弓さん（元フリーアナウンサー）

不妊治療を経て授かった長女が、世界で数十例の染色体異常と診断され、余命1ヵ月と宣告されたが、8年8ヵ月を家族と共に懸命生き抜いた。娘との笑顔の絶えない日々を通し、生きていることがどんなに素晴らしく幸せなことかというメッセージを受け取った。

聞いている者を重苦しくさせず、エピソードを交えた、「生命」の大切さを再確認できる講演でした。



つながい

前号でもお知らせしたように、『食』の話題を中心に、「食べ物をつながり」、「人をつながり」など伝えていけたらなあと思っています。よろしくお願いします。



あかりをつけましょぼんぼりに～ 立春も過ぎ、春ももうそこまで。もう少ししたら『ひなまつり』ですね。そこで、『ひなまつりと「食」』の話題をいくつか・・・。



ひなまつりと食べもの

ひなまつりには、古くから伝わる伝統料理があり、春の訪れを告げる食材が使われ、いわれがあります。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、平安時代に「貝合わせ」遊びに使われていました。はまぐりの貝殻は「対」になっていないとぴったり合わないことから、仲の良い夫婦を表し、『一生一緒の人と添い遂げられますように』との願いが込められています。また、はまぐりの旬は2～3月。



ひしもち

ひな飾りの中に登場するひしもち。「緑・白・ピンク」には意味があるそうです。

- ・緑...新しい芽。造血作用があると言われるよもぎを入れる。
- ・白...純白の雪。血圧をさげる効果があると言われるひしの実を入れる。
- ・ピンク...桃の花。解毒作用があると言われるくちなしで色づけする。

『山には雪が残っていても、木や草は新しい芽をつけ、桃の花が咲く』季節と、親から子どもへの健康の願いが表れているようです。余談ですが、学校給食で出されていたひしもちの形の「3色ゼリー」は、人気上位メニューでした!!!



ひなあられ

ひしもちを外でも食べられるように砕いて揚げたのが「ひなあられ」だとか。「白、黄色、ピンク、緑」の4色は、季節の色を表すようです。ちなみに、関東のひなあられはポン菓子風、関西のひなあられはしょうゆ味だそうです。



お子さんといっしょに

ひし形のちらし寿司はいかが？

～牛乳パックでかんたん！！～



【材 料】(1個分)

- ・すし飯...茶碗1ぱい分(多め)
 - ・青のり...小さじ2
 - ・桜でんぶ or 鮭フレーク...大さじ1
- (炒り卵)
- ・卵...1個
 - ・さとう...小さじ1
- (上に飾る具)
- ・サーモンやまぐろなどのお刺身、ゆでたにんじんやさやえんどうや枝豆、かにかまなど
- 牛乳パック

【作り方】

牛乳パックを10cmの高さに切り取る。ひし形にして、お皿の上に置く。
ごはんに合わせて酢を混ぜてすし飯を作る。
炒り卵を作る。油を熱したフライパンに、溶き卵とさとうを混ぜたものを入れて、炒り卵を作る。
または薄焼き卵にして錦糸卵にしてもよい。
のすし飯を3等分して、青のり、桜でんぶを混ぜる。
青のりを混ぜたすし飯を、の型の一番下に入れてスプーンなどでぎゅうぎゅうに詰める。
次に何も混ぜていないすし飯を入れて、同じように詰める。
さらにその上に、桜でんぶを混ぜたすし飯を詰める。
の炒り卵を乗せる。
牛乳パックの端を切り、型をはずして、その上に好みの具を飾る。



幼稚園生活もいよいよ最後・・・

わが家のことですが・・・。下の子もこの春から1年生。上の子から続いた4年間の幼稚園生活も残りわずかとなりました。

毎日の送り迎え、お弁当作り、親子行事への参加やPTA活動など、なにかと慌ただしい毎日でしたが、終わりが近づくにつれ、なんだか寂しい気持ちも・・・

子どもにとっては初めての集団生活。その中で、いろいろなきまりやお友だちと仲良くすること、助け合うことなど人間関係の基礎を学べたと思います。また、周りに刺激を受け、新しいことにチャレンジする勇氣も身につきました。まさに『人とのつながり』です。

私も降園後の他のお母さん方とのおしゃべりの中で、育児について悩みを話し合ったり、PTA活動に参加したりしながら、親としても成長させてもらった気がします。また、幼稚園は親子で活動することも多く、間近で子どもの成長が見られて、感動する場面もたくさんありました。

幼稚園で得た貴重な経験をもとに、親子共々、さらに成長していきたいと思います。河辺幼稚園、ありがとう！ 両方会員 山本弥生





「子どもの世話」

講師 浦上 雅彦さん
(津山市健康増進課保健師)

内容 子どもに起こりやすい事故(誤飲・中毒、異物の侵入、火傷・熱傷、気道異物、窒息、溺水、交通事故など)によるけがについて具体例を交えながらお話いただきました。また、子どもの視野の狭さを知る実体験もあり、事故を予防するための注意点も教えていただきました。さらに事故が起きた場合の適切な処置の方法についての指導もありました。

参加者の感想

- ・身近な所に多くの危険があると改めて感じた。
- ・片づけをすること、目を離さないことなど、何度も聞くことにより気の緩みの確認になり、気がひきました。
- ・気を付けなければならないことはもとより何かあった時の対処法を知っていればあわてず命を助けられると思った。

「チャイルドシートの安全な使い方」

講師 宮本 敏彦さん
(日本自動車連盟岡山支部職員)

内容 初めに、映像を見ながらシートベルト・チャイルドシートの重要性について再確認しました。続いて、チャイルドシートを選ぶ際のポイントとして、取り付けが簡単・安全基準を満たしている・あまり重くない・ハーネス等の脱着が簡単・背もたれ部の高さがあることなどと説明がありました。さらに、会員さんの車とチャイルドシートをお借りして、実際の取り付け方を指導いただきました。

参加者の感想

- ・チャイルドシートの取り付け方は実際にやってみないとわかりにくいですが、固定の具合はわかった。
- ・チャイルドシートの付け方のコツがわかって良かったが、それぞれの型や車によって違うので、練習が大切と思った。



1月は依頼会員に登録した人がずいぶん多かったわね。

アドバイザーの
ふあみばなし

そこで、
お願いします!

提供会員募集!

これから仕事を始めようとしている人や、平日以外に勤務のある人や、春に入学を控えて児童クラブの迎えを心配している人など、理由はさまざまだったわね。

ただ、残念なことに提供会員の登録はなかったわ・・・

また、家にいて子育てをしている人も、自分の通院や出産を控えて何かあったら頼れる人がいないという不安な思いから登録した人もいたわね。

・子どもが好き
・子育ての経験を活かしたい
・若い親の力になりたい
・何か社会参加したい
時間に余裕ができた先輩ママたち

ファミ・サポの提供会員となり、「津山の子育て応援」に参加しませんか?
あなたの力を待っています!
お近くに上のような方がいらっしゃいませんか。ご紹介をお願いします。

問い合わせ

津山ファミリー・サポート・センター TEL: 31-8753

〒708-8520 津山市新魚町17番地 アルネ・津山5階「さん・さん」内

<開館時間> 月・水～金曜日 午前10時～午後7時 土・日曜日 午前10時～午後6時

<休館日> 毎週火曜日・祝日・年末年始

会員数: 1018人 依頼会員: 544人 提供会員: 387人 両方会員: 87人(平成28年1月末現在)