

可茂地区家庭教育学級応援通信



いいかも

暑さに負けず、元気いっぱい過ごしてほしい。心身共に一回り大きくなあれ、可茂の子ども達！

可茂県事務所 振興防災課
家庭教育推進専門職 安田 早由里
〒505-8508
美濃加茂市古井町下古井 2610-1
TEL：0574-25-3111 内線 208
FAX：0574-25-3934
令和6年度 8月号 No.5

可茂地区トレジャーワード

育もう豊かな感性 ～泣いて、笑って、ともに歩もう～



「いいかも」
こちらから

美濃加茂市・可児市・坂祝町・富加町・川辺町・七宗町・八百津町・白川町・東白川村・御嵩町

ふれあいっぱいの夏休みを！

猛暑の中での新幹線の運休は、25万というとてつもない数の人々に、影響を与えました。海や川では、涼を求めて出かけた人の訃報が、必ずと言ってよいほど休日明けに流れます。人知を超えた災害も発生しています。子ども達にとって楽しい夏休み。でも世の中は、そう楽しいことばかり続いているわけではありません。連日の酷暑・猛暑で、疲れ気味のお父さん・お母さんもたくさんおられることでしょう。大人の方が心身のバランスを崩しそうになりますが、少しでもわが子に楽しい夏休みを過ごさせてあげたい、また、親にとっても、わが子とよい時間を過ごしたい、そんな思いでいろいろ工夫しておられることと思います。明るい話題は、やはり「2024パリ五輪」でしょうか。自分の好きな競技や応援している選手達が画面に映し出され、一心に試合に臨む姿を目の当たりにすると、応援にも力が入ります。私が、日本選手の前半の活躍で印象深く感じたことは「まとまり」です。団体種目の好成績が続いたからかもしれませんが、互いに声をかけ合い、失敗をカバーしたり励ましたりと、みんなが気持ちを揃え難局を回避する。例えそれがメダルに届かなくとも、人と人が信頼や絆でつながり、練習に励んできた競技に懸命に臨む姿には、心を揺さぶられました。この後の試合にも注目し、4年に一度のオリンピックを楽しみたいと思います。今年の夏は、今年だけ。子ども達の〇〇夏の夏が、親子のふれあいっぱいの夏になることを願います。

子育て・家庭教育学級等のミニ情報

「コショク」という言葉が社会問題となって、随分、年月が経ったように思います。当時、「コショク」は「孤食」と表現されていましたが、近年様々な「コショク」が心配されるようになりました。どれも好ましくないことは感じ取っていただけるのではないのでしょうか。

<家族みんなで食卓を囲んでいますか？ なくしたい「コショク」>

<いろいろな「コショク」>

- ・「孤食」 自分一人で食べる孤独な食事。
- ・「個食」 家族は揃っているものの、それぞれが別々なものを食べる食事。
- ・「子食」 子どもだけで食べる食事。
- ・「五食」 毎日の食事回数が、4回、5回と3回を超えるのが常習化している状態。
- ・「小食」 過度な食事制限等、必要な栄養素・カロリーが摂取できない食事。
- ・「固食」 食べるものが固定化（好きな物ばかり）している偏った食事。
- ・「粉食」 小麦粉（パンや麺類）中心の食事。
- ・「戸食」 外食やコンビニエンスストアの弁当が中心の食事。
- ・「濃食」 味付けが濃い食事。
- ・「虚食」 朝に食欲がなく何も食べられない状態。



「孤食」は他の「こ食」を加速させます！

孤食で気をつけたいのは1年を通して毎日これが続いていると、子どもは栄養バランスよりも自分の食べたいものばかりを選んで食べる「固食」状態になってしまうことです。またパンやパスタなど、子どもが好む「粉食」ばかり、手軽な加工食品ばかりだと、「濃食」にもつながり、好きな量を食べるようであれば「小食」の心配もあります。「孤食」はさまざまな食の問題を引き起こすのです。

無理のない範囲で見直したい「共食」の大切さ！

「共食」とは家族で食卓を囲むことです。食事を通じて家族で団らんをすることで、食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を子どもに教えることができます。食卓は、子どもにとって社会のルールを学んでいく大切な場所なのです。また、外食と比べて、栄養に偏りのない、バランスのよい食生活を目指すことができます。

暑さのあまり、食事作りが大変な時もありますが、夏休みの間に各家庭の食事の仕方を見直してみることも大切です。

体験活動参加型



No. 6

可児市 乳幼児期家庭教育学級

「おひるねアート」

おひるねアートとは、「赤ちゃんに背景や小物をつけて撮影する、赤ちゃんと一緒に作るアート写真」のことです。赤ちゃんが産まれたら撮っておきたい思い出写真。今しか撮れない可愛い表情や姿を絵本のように残せます。皆で、可愛らしいショットに挑戦しましょう。

R6. 7. 17 (水) 10:00~11:15

参加者 親子9組(19人)・市職員4名 可児市広見東地区センター(ホールにて)

講師： あらかわ ゆきえ 荒川 有希恵氏 (Hello Baby・カメラマン)

次第

- ・あいさつ
- ・体操
- ・お誕生日会
- ・おひるねアート
- ・お礼の言葉
- ・あいさつ
(活動終了後、2班に分かれ、今日の振り返りと次会の内容確認や打合せを行います。)

この素敵なアートの上に子どもを寝転がせ、お母さんが写真を撮ります！



今日撮った写真は、家に帰って記念にしたいです！

ここに来ると、いろいろ体験できます。他のお母さん達と話せるのがいいな。

月に一度学級があるので、出かけるきっかけになります。予定も組みやすいです。

いろいろな人と知り合えるので、これからは楽しみです。(今年度は、今日が3回目の学級。今後続くのが楽しみ。)

お友達に誘われて、参加しました。こういうことでもないと、私は、自分から外へ出るタイプではないので。

乳幼児学級のことは、通信で知りました。面白そうなので、参加してみようかなと思ったのがきっかけです。

今は、まだ子どもが小さいので、できることは限られていますが、もう少し大きくなって歩けるようになったらいろいろできるかなと楽しみです。



反省会は、フリートーク。この時間が一番楽しいかも…。

可児市は、市内11地区で10学級、乳幼児学級を開催しています。各地区センターに、学級を主に運営する職員が常駐し、年間計画の立案や講師の交渉等、活動をサポートしています。この日は、子育てサポーターさんが託児で参加されました。建物に連絡所が併設されているため、地区センター長さん、連絡所長さんが、時折学級を参観し、活動を見守ってくださいます。

講演会型

No. 7

坂祝町 乳幼児期家庭教育学級（0歳児）

子育てワンポイント「言葉のコミュニケーション」

言葉を話したり理解したりすることは、人にとってかなり高等な技能です。生まれたばかりの子が言葉を理解するには、長い時間をかけてじっくりと土壌を耕していく必要があります。発達段階に添って、コミュニケーション能力を育てていくためのポイントを皆で学び合しましょう。



R6. 7. 18（木）10:00～11:15
坂祝町子育て支援拠点施設「バンビーニ」にて
参加者 親子21組 ・ 町職員（2名）



講師：石原 いしはら まなみ 真奈美 氏（坂祝町つくんこ教室・職員）

☆☆☆☆☆プログラム☆☆☆☆☆

○手遊び（ふれあい遊び）
「きゅうりができた」

○読み聞かせ
「きんぎょがにげた」

○お誕生会
「ハッピーバースデー」♪

○新入生
紹介



○子育てワンポイント「言葉のコミュニケーション」



○言葉とは…

聞く（耳から）・話す（口を使う）・考える（脳）

・気持ちを表す（感情や意志）。

※子どもは、親の声を全て聞いている。

※ボディーランゲージで、いっぱい伝えてあげましょう。

○発達について…

0～6ヶ月：ごろん→はいはい→お座り

目で見たり、手で触ったりと、情報を取り入れている、追視をする、喃語を話し出す。**（返事をしてあげてください。）**

9～10か月：動く

はいはいをして、振り返ることがある。「お母さんはいるかな？大丈夫？」という意味。**（大丈夫と返してあげてください。）**

1～1歳半：歩行、自我の芽生え、模倣する。言葉を覚える。

2歳：寝の時。自立と自己主張を発する。**（ルールを教えてあげてください。）**

3歳：自分で行動する。やってみたり我慢したり。一つ一つ階段を上りながら成長していく。



○話せなくても…
目を見て、スキンシップをいっぱいして、声掛けを！
○抱っこは…
揺れは子どもが安定する感覚。歌に合わせて揺れる。
○母の声を聞いて…
ちゃんと見て、聞いて、触ってあげましょう。繰り返す言葉は伝わり易い。
（はいはい、よしよし…）

バンビーニは、つどいの広場・アンブレラ（子育て支援）とつくんこ教室（発達支援）を併設した、坂祝町の子育て支援拠点施設です。積極的な子育て相談等を行っています。