

3月のかるがも便り



●SHIP 休業日のお知らせ●

3月15日(日)

おっぱい相談

気になること話してみませんか？

卒乳(断乳)について、気になることをお話してみませんか？
SHIP スタッフ・田原裕美子(看護師・助産師)が担当致します。
ご希望の方は、SHIP 受付でお申ください。
3月27日(金) 11:00~11:30 (無料・事前申込 8名まで)
*初めて参加する方を対象とします。



<ことばの相談日>

3月10日(火)、26日(木) 随時ご相談に応じます。
担当は、SHIP スタッフ・のきた智奈美(病院で子どもの言葉の相談をしていたスタッフです)



SHIPのイベント・講座

<赤ちゃんと一緒にピラティス!> NEW!!

産後の肩こりや腰痛の解消、背骨の筋肉の引き締め効果があります。
動きやすい服装でご参加ください。講師:間中 凜さん

3月12日(木) 11:00~11:30 (500円・事前申込 10組まで)

<お誕生会 ご家族でご参加ください!>

昭和女子大学学生サークル「子ども研究会」が楽しい催し物を企画しています。誕生月以外の方もどうぞご参加ください。3か月以内にSHIPご利用の世田谷区内在住3歳までのお子様、本学附属高校生が作成したお誕生カードをお送りします。当日欠席の場合もプレゼントを受け取りにいらしてください。(お子様1人につき500円・事前申込 30組まで)

3月14日(土) 14:00~14:40 *開場 13:45

昭和女子大学オープンカレッジ1F 保育室内

<ベビーマッサージの体験 ハイハイ前の乳児対象>

服を着せたまま歌に合わせてマッサージ。赤ちゃんと一緒にリラックスできます。バスタオルを1枚お持ちください。講師:及部 景子さん

3月17日(火) 11:00~11:30 (参加費 500円・事前申込 10組まで)

<保健相談 ~目耳鼻について~>

お子さんの目耳鼻についてお話します。個別相談可。

講師:昭和女子大学 志賀清吾教授(小児科医)

3月18日(水) 11:00~11:40 (無料・事前申込 10組まで)

<えほんのへや>

赤ちゃんから2~3歳児向けの絵本の紹介と読み聞かせについてお話します。講師:三澤 葉子さん

3月24日(火) 11:00~11:30 (無料・事前申込 8組まで)

*有料の講座イベントについては、事前に料金を添えてSHIP受付に直接お申ください。一旦納入された参加費の返金はできませんので予めご了承ください。ご欠席の場合はご連絡をお願いします。



子育てコラム「It's ほっと Time」(第25回)

子どもの発達と遊び

順天堂大学医学部小児科思春期科 吉川 尚美さん

一般的に子どもの成長には、身体の発育(体重や身長など)や臓器の発達を指す発育(Growth)と、発育とともに学習により一定のきまりに従って様々な機能(運動・精神・情緒の発達)を獲得する過程を指す発達(development)とがあります。

定期健診では体重や身長の伸びとともに、月齢に応じて運動面や精神面の発達をチェックします。このように発達をチェックする時、私たち小児科医に欠かせないものがあります。それはおもちゃです。鮮やかな積み木やビーズ、ガラガラや人形を用いて、赤ちゃんの手の動きや表情、声などから発達を評価出来るのです。

おもちゃを使った「遊び」は、子どもたちにとって生活そのものであり、「遊び」を通して成長・発達し、情緒を伸ばし社会性を身につける事が出来ます。

遊びには、赤ちゃんの頃に家の中でじっくり遊ぶものから、歩くようになって家の外で体をのびのび動かす遊びまで、それぞれの年齢によって様々な生活場面で「遊び」がひろがっていきます。

例えば、3か月前後の赤ちゃんは、動く物を目で追いかけて、音に敏感に反応し、あやすと笑う様になります。この時期には、目で追いやすカラフルなおもちゃや音の鳴るおもちゃに興味を示します。首がすわり、寝返りを打ち、支えがあればお座りが出来るようになると、興味を持った物に手を伸ばしてさわろうとする「リーチング」という反応が出てきます。そして、手に取った物を眺めて左右の手で持ち替えるなど、反応にバリエーションが出てきます。ハイハイやつかまり立ちが出来るようになると、動くおもちゃや電車などに興味を持ち、更にママの後追いや人見知りも出てきます。

このように、発達と共に遊びが変化し、遊びが発達を促す事が分かります。毎日お子さんと一緒に過ごす時間を、年齢に合わせた様々なおもちゃを使って、楽しく過ごしてみると、新しい発見もあるかもしれません。

世田谷区立 子ども子育て総合センターのイベント

世田谷区宮坂 3-15-15（電話 03-3439-8411）

9:30～16:30 年末年始、祝・日休



[ひろばイベント予定]

●「みんなどうしてる？子どもの食事」

栄養士による栄養相談

3月5日(木) 10:30～11:30 (11:15 受付終了)

●「みんな元気に親子体操」

3月17日(火) 10:30～11:30

●「大きくなったかな？」

3月誕生者(15日まで)の身体測定と手形作り

3月11日(水) 10:00～11:30 (11:00 受付終了)

3月誕生者(16日以降)の身体測定と手形作り

3月26日(木) 10:00～11:30 (11:00 受付終了)

●SHIPスタッフによる相談日●

松崎 恭子 (幼稚園教諭) 月～金

平井 律子 (幼稚園教諭) 月～金

平井 博子 (子育てアドバイザー) 月・水・金

吉岡 明香 (保育士) 水・木・土

のきた 智奈美 (言語療育・福祉) 火・木

有沢 順子 (保健師・看護師・元養護教諭) 月2回(水)

田原 裕美子 (看護師・助産師・英語) 金

中島 則子 (栄養士) 土

三木 まり絵 (保育士) 日

櫻井 純江 (幼稚園教諭) 日

*曜日変更有。個別相談やお電話でのご相談もできます。



世田谷区社会福祉協議会をご存知ですか？

世田谷区社会福祉協議会(以下「社協(しゃきょう)」)は、地域福祉の推進を目的として、区民をはじめ地域社会を形づくる多様な立場の方々が参画する、社会福祉法に定められた民間の非営利組織です。社協では住み慣れた地域で、安心して生活できるようお互いに支えあう関係づくりをめざしています。今回は、社協の地域支えあい活動のひとつである「子育てサロン」と、ふれあい子育て支援事業についてご紹介します。

「子育てサロン」は、子育て中の保護者の方たちと地域の子育て経験者による、情報交換、相談、交流を促進する場です。月1回～週1回程度、それぞれのグループごとに個人宅、地区会館、公園、支えあい活動専用拠点(区内に17か所)で開催されています。活動内容は、お茶やおしゃべり、レクリエーション(絵本・紙芝居の読み聞かせ、趣味の講座、体操、歌等)、区内では80か所(平成20年9月22日現在)で展開されています。ご近所の子育てサロンに参加したい方、どんなサロンがあるのか知りたい方、また、自分でサロンをやってみたいという方は、地域の社協にお気軽にお問い合わせください。

子育ての現状をみると、核家族化が進み、育児に不安やストレスを感じている方や、手助けを必要としている世帯が増えています。そのような中、誰もが安心して子どもを育てるためには、地域全体で子育て世帯を見守り、ともに育てていくことが大切です。ふれあい子育て支援事業とは、子育ての手助けを必要とする「利用会員」の方に、子育ての手助けをしたい「援助会員」の方を紹介して、子育てを支援する事業です。社協は、地域の方々の「お互い様」精神で子どもを預かる会員同士の支えあい活動を支援しております。まずは会員登録が必要です。詳細は、地域の社協にお問い合わせください。

<お問い合わせ先> 世田谷地域社会福祉協議会事務所 03-3419-2311 北沢地域社会福祉協議会事務所 03-5465-7541 玉川地域社会福祉協議会事務所 03-3702-7777 砧地域社会福祉協議会事務所 03-3482-6711 烏山地域社会福祉協議会事務所 03-5314-1891

「～ばばごと通信⑩～ 「ストレスを理解しました!？」有利 英明さん

少し前の話になりますが年末突然頭痛に襲われました。寝違えが治らない状態のように首筋もズキズキする。最初は風邪ひいてるのにお酒を飲んだからかなと思いを控えてみても、病院に行って「風邪の症状で頭痛になることもありますから。」と薬をもらっても一向に治らない。そのうち突然肩から腕がしびれたりすることもありよいよ不安になり知り合いの整骨院に診てもらおうと何とストレス性偏頭痛だと。ストレスを溜め込んで頸椎がずれているらしい。ショックでした。自分はいつも能天気でパワフルで、仕事も子育てもしんどいと時もあるけどストレスには一番無縁の間人だと思っていたから。内心スーパーな父親で頑張っているなという満足感もあったのですがどこかで無理していたのですね。今は痛みも取れましたが子育てもちょっとアクセルを緩めたり、楽しくもいいよここは、と思うようになっています。そしてそもそもストレスをためがちな妻をもっと気遣うようになっています。(SHIPご利用者)