



Vol.47

10月のかるがも便り

・おでかけひろばは、世田谷区在住の方が対象の施設です。乳幼児期にふさわしい生活リズム(遊・食・眠)でお過ごしください。ひろばが組み合っている時間帯は、2時間を目安に交替しながらご利用ください。皆様のご協力をお願い致します。

・感染症が疑われる場合は、ご利用はご遠慮ください。また、感染症にかかっている場合には、他の方への感染防止の意味からも医師の許可が出るまでは、なるべくご自宅でお過ごしください。

・学生食堂は、13時以降にご利用ください。学生優先です。

9・10月合同お誕生会のお知らせ

申込10月1日～

昭和女子大学の学生が、乳幼児親子向けの楽しいプログラムを企画しています。3か月以内にSHIP利用の世田谷区在住2歳までのお子様へ、お誕生カードをお送りします。(9月誕生カードは、9月中旬に発送済)

当日、ペーパーカーは2Fへ置いてください。上演中の写真撮影はご遠慮ください。

(お子様1人につき500円・事前申込30組まで)

10月23日(土)14:00～14:40 *開場13:45

昭和女子大学オープンカレッジ6F教室



SHIPのイベント・講座

●絵本の部屋 乳幼児親子対象

わらべうた、ミニ人形劇、講師の選んだ絵本を一緒に楽しみませんか。

10月5日(火) 10:40～11:00 (無料・申込不要) 講師:三澤葉子さん



●パワーピラティス 申込9月30日～

産後のママの骨盤矯正、腰痛解消のためにストレッチをしながらベテラン講師と共に、気分転換しませんか。講師:間中凛さん

10月14日(木) 11:00～11:30 (参加費500円・事前申込10組まで)

●えほんTIME!! 乳幼児親子対象

昭和オープンカレッジ『朗読』講座受講ボランティアによる読み聞かせです

10月15日(金) 14:50～15:00 (無料・事前申込不要)



●ママバレエ NEW! 申込10月4日～

美しい音楽とともに楽しくバレエを踊りましょう！お子様の年齢は問いません。

講師:鍋谷明(なべやあき)さん

10月18日(月) 11:00～11:40 (参加費500円・事前申込10組まで)

●おやこヨガ NEW! 申込10月11日～

お子さんは、首がすわっていれば年齢は問いません。親子でのふれあいを楽しみませんか。動きやすい服装でどうぞ！講師:ゲール弥生さん

10月25日(月) 11:00～11:30 (参加費500円・事前申込10組まで)

●子育て講座①

『離乳食の進め方とおやつについて』

講師:昭和女子大学 石井幸江准教授(管理栄養士)

10月26日(火)11:00～11:40 (無料・事前申込不要)



◎有料のイベント講座については、登録会員が事前に料金を添えてSHIP

受付に直接お申してください。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45回)

「オトコの子育て ～直接FKのススメ～」

笠原 剛さん

昼育児・夜仕事——これが、妻が職場復帰した4月以降の私の生活パターン。近年、育児をする父親をイクメンと呼び持て囃す風潮があります。おかげで私も褒めて頂くことがありますが、どこか腑に落ちません。そこで英単語“feed”を辞書で引くと、1つ目の意味として「(赤ん坊に)食べさせる」「(家族を)養う」が並んで載っています。つまり、食事の世話をするのも、働いて養うのも、英語では“Feed Kid(s)”という同じ表現になるのです。仮に前者を直接FK、後者を間接FKと呼ぶことにします。

イクメンブームへの違和感は、直接FKばかりをクローズアップすることが原因です。身を粉にして間接FKに勤しむお父さんに「手伝って」というのもおかしな話でしょう。とはいえ、直接FKをしなければ、育児をしている実感がわかないのも事実。お父さん、少しでいいから直接FKをやってみませんか？いざ直接FKを行う際、男親には大きな壁が立ちはだかります。そう、オッパイ！海外には、自分に子どもが懐かないからと、妻に授乳を禁じるよう裁判を起こした父親もいるそうです。正直なところ、オッパイに勝つ術はありません。しかも、出産直後から直接FKをしている母親とのスキルの差は歴然。よって、はじめは子供に泣かれるのも当然。こちら泣きたくする時はありますが、落ち込む必要はありません。子どもと2人きりの時間を作り、毎回短時間でいいので以下の手順を続けてみてください。

- 1・笑顔で見つめ、名前を呼ぶ。
- 2・歌や絵本で和ませる。
- 3・抱っこしてあげる。

これを日々続ければ、子どもも親しみを感じてリラックスしてきます。オムツ替え、沐浴などはそれからでいいでしょう。こうして直接FKを行うと、ちょっとした成長にも気付けるようになってきます。親の「義務」だった育児が「権利」に変わる瞬間です。この喜びを放棄するのは勿体ないですよ。サッカーのFKと違い、真剣に子どもに向き合えばゴール(成長)を量産できるのが育児の直接FK。さあ、恐れることなくキックオフ！

(プロ家庭教師 SHIP 会員)

秋の工作 ～モビール～

わずかな空気や風の流れて揺れるモビール。

ゆらゆら揺れるモビールは SHIP でもママやお子さんの目に止まり、『子どもが大好きです』と声をかけて頂きます。

モビールは折り紙・画用紙・包装紙など身近な紙で簡単に作って飾ることができます。丸や三角・星型やハート型・・・。
好きな形に切り抜いて、糸で吊るせば出来上がり！

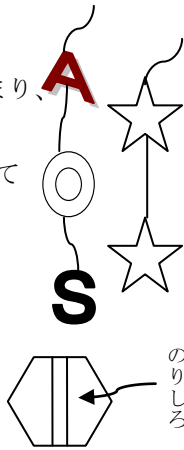
また、同じ形を2枚切り抜き、中心を1cmほど貼り合わせるだけで立体的なモビールが出来上がります。（この場合は貼り合わせる際に糸を挟みこんでおくのも良いです）
折り紙で懐かしい折り鶴を折って吊るしたり、絵を描くのが好きなパパやママは、描いた絵を切り抜いて台紙に貼って吊るすのも楽しく、お子さんは大喜びでしょう。

モビールは目にやさしく、視覚で楽しめるのは勿論ですが、なんとも心を穏やかにリラックスさせてくれる効果もあるようです。

秋は日も短く、お家でゆったり時間も増えることでしょ。

まずは、手軽に作れる形から挑戦。ぜひ、ママの手作りモビールでお部屋を飾ってお子さんと楽しんでみてください。

作り方で不明なことがあればどうぞ SHIP でお尋ねください。



<立体版>



(保育士 瀬脇 香代子)

音楽の力

毎日の生活の中で心身を癒しリラックス出来る音楽を聴きませんか？



SHIP にもいつも心地よい音楽が流れています。医療分野では音楽療法という、音楽を体や心の状態の改善に役立てようという取り組みが広まっています。

あるグループは心臓病の人が音楽を聞くことで血圧を下げる効果が期待できるということを発表しました。好きな曲は身体に具体的な健康効果をもたらすらしいということが科学的にわかってきたそうです。ストレスを減らし、免疫力を高めるなどの効果があるようです。

『好きな曲』ということが肝心なようですが・・・。まさに「音楽の力」ですね。私も音楽を聴いて、時には涙を流し元気を沢山もらっています。食事の時、お昼寝の時、遊んでいる時、TV を消して好きな音楽をかけお子さんとお話しをしてみましょう。きっと音楽が親子の間の柔らかい時間を作ってくれることでしょ。（幼稚園教諭 玉井 睦子）

SHIP でふれあいトーク会③

「知りたい！子育てサポート・子育てサロンについて」

子どもを少しの時間見てほしい、0歳児でも預かってもらえる地域の援助事業があるの？世田谷区のふれあい子育て支援事業（ファミリーサポート）の援助会員であるスタッフや利用経験者のママたちと共にお話します。また、子育てサロンを個人やグループでやってみたい方もどうぞお気軽にご参加ください。

2010年10月28日（木）11:00～11:40（事前予約不要・SHIPにて）



SHIP スタッフによる相談日

お気軽にご相談ください。

- ことばの相談 発達相談 毎週(水)随時 担当：のき田 智奈美（言語療育担当）
- 発育発達相談 (水)随時 担当：有沢 順子（保健師）
- 栄養相談 (木)(土) 担当：前山 美樹（栄養士・調理師）
- (金) 担当：中島 則子（栄養士）
- 子育て相談 おむつはずれ・卒乳・仕事復帰他 (土)平井 博子(子育てアドバイザー)
- 保育相談 松崎 恭子(月～金) 櫻井 純江(日・月・火)
- 玉井 睦子(金・土・日) 山田 靖子(木)
- 瀬脇 香代子(火・水・金・日) 平泉 雅代(月・火)



◎お電話での相談もどうぞ。◎スタッフの曜日・時間は変更になることがあります。

～ばばごと通信 第31回～ 「保育園への期待」有利 英明さん

最近、長女が週末に「私も1人でゆつくりしたいから、ゆきかちゃん(次女)についてこないで！」などと訴えることがあります。性格にもよりますが5歳といえば自我も出てきて、自分のペースも持つようになるから彼女の訴えも尤もだといえます。考えてみれば保育園って11時間近くずっと集団行動です。遊ぶ時間、御飯の時間、昼寝の時間が決められているのも全て集団の子どもを確実に「保育」するための考えのもと行われているのでしょ。でも預かってもらっている身で勝手なことを言っていることを百も承知の上でのリクエストですが、もう少し個人のペースや性格に合わせてもらえる工夫が出来ればなあ。小学校には休み時間ってありますよね。その10分間はその子の自由な時間です。保育園にも休み時間があったら？保育園はずっと休み時間だという見方もありますが、新しい発想もアリだとも思います。(SHIP 会員)