

★お陰さまで SHIP 5 周年！

www.npo-showa.net/station/ship

子育てステーション世田谷

世田谷区委託事業

おでかけひろば SHIP

11 月のかるがも便り **Vol.48**



・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。混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。

・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。皆様のご協力をお願い致します。学生食堂は、13 時以降にご利用ください。学生優先です。

おでかけひろば SHIP が出張します！！

「多世代で遊ぼう！踊ろう！2010」

今年は、少し大きいお子様もお楽しみいただけるよう、割ばし鉄砲、コマ作りなどを用意しました。ご家族皆様でおいでください。広い体育館内でみんなで盆踊りをしたり、手作りおもちゃで楽しみませんか？（無料・予約不要）栄養士による栄養相談もあります。

対象：区内在住の乳幼児親子・祖父母

日時：11 月 20 日（土）午後 2 時半～4 時まで

場所：池尻小学校第 1 体育館（三宿通り沿い）

◎SHIP は当日、9～12 時までの開室となります。

◎スタッフによるブログ「かるがも通信」もお楽しみに！携帯からもどうぞ！（毎日更新 11:30 14:30 利用状況配信中）

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、講師厳選の絵本と一緒に楽しみませんか。

11 月 8 日（月）10:40～11:00（無料・申込不要）講師：三澤葉子さん

●子育て講座⑧

『冬の感染症予防ーインフルエンザ・ノロ、ロタウイルスなどについてー』

講師：昭和女子大学大学院 志賀清悟教授（小児科医）

11 月 11 日（木）11:00～11:40（無料・申込不要）

●出前保育「親子で遊ぼう！」 乳幼児親子対象

鳩ぽっぽ保育園から出前保育です。ギターと絵本で楽しみましょう！

講師：絵本作家・藤本ともひこさん

11 月 17 日（水）15:30～16:00（無料・申込不要）

●パワーピラティス 申込 11 月 1 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

11 月 18 日（木）11:00～11:30（参加費 500 円・事前申込 10 組まで）

●お誕生会 申込 11 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満 1 歳のお子様へ、お誕生カードをお送りします。当日、ベビーカーは 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 20 組まで）

11 月 27 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

●母子分離講座「クリスマスモビールを作ろう！」

はさみとカッターをお持ちください。申込：11 月 4 日～

12 月 4 日（土）13:40～15:00（無料・事前申込 5 組まで）

1 歳以上のお子様は、一時預かり（有料・事前予約）をご利用いただけます。

◎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 受付に直接お申込ください。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)

子育てをチームプロジェクトに — 固定観念からの脱却

マティス ニコラスさん

「子育て」という絶大なプロジェクトに立ち向かう時、自分たちだけで抱え込んでしまうのはベストな選択だろうか。子どもが生まれた瞬間から家庭の任務は、仕事（収入を得ること）、育児、家事の 3 つとなる。育児に必要なエネルギーは周知の通り。さらに、育児と並行して家事の量も凄まじい勢いで増大する。パパ、ママにかかる負担は子どもが生まれた瞬間から膨大なものとなる。おまけにパパが仕事からなかなか抜けきれず、必然的に「育児と家事＝ママだけの責任」という場合も珍しくない。ママが自分 1 人で頑張ろうと思うことは自然の成り行きかもしれないが、莫大なエネルギーを要する育児と、凄まじい勢いで増大する家事をママ 1 人で頑張らなければならないのだろうか？

一昔前までは、仕事、育児、家事はパパ、ママだけでなく、お祖父ちゃんやお祖母ちゃん等を加えた大家族でやるものであり、育児に関しては地域社会も加わっていた。つまり、子育て＝チームプロジェクトという図式が成り立っていたわけである。家庭の核家族化が進み、さらに核家族のそれぞれが孤立しつつある現代、私たちが一昔前の環境で子育てをすることは難しいが、子育て＝チームプロジェクトという図式を成立させることは可能はず。育児、家事の一部に第 3 者を巻き込んでしまうのである。パパとママが強力なチームになることは大前提。「仕事＝パパの責任」、「育児＋家事＝ママの責任」と決めつけず、「仕事＝パパ＋ママ」、「育児＝パパ、ママ＋保育サービス」、「家事＝パパ、ママ＋第 3 者（家事代行、家庭支援サービス、ヘルパーさん）」等、図式は多様にある。要は固定観念に捉われず、自分の家庭にとってベストな図式を作ること。小さな子どもに必要なのは笑顔で元気なパパ、ママと一緒に過ごす時間。仕事や家事に追われ、疲れ切ったパパとママと過ごす時間ではない。笑顔で元気に子どもと接する時間を如何にして捻出するか。それは各家庭が決めることであるが、一昔前とは社会環境が違う今の時代、固定観念から脱却し、柔軟な考えを持つことが必要とされているように思える。（ソリシター・SHIP 会員）

2010.11 発行 特定非営利活動法人 NPO 昭和 おでかけひろば SHIP 年末年始（12/29～1/3）を除く毎日 9～17 時

154-8571 世田谷区太子堂 1-12-40 昭和女子大学オープンカレッジ 2F Tel&Fax 03-3411-8301

薄着の習慣作り

秋たけなわの季節ですが、寒い日が続いているなと思うと晴れてくれば暖かくなったり、日中はポカポカと暖かくても、朝夕は冷え込んだりと、気温の差が激しくて、大人でも何を着たらよいかと戸惑ってしまう季節でもありますね。でもお子さんたちの薄着の習慣を作るには、最適の季節です。

なぜ薄着がよいのでしょうか？子どもは新陳代謝が盛んで平熱も大人より一般に高めです。身体に発生した熱は皮膚から放散しますが、大人より体表面の小さな子どもは放熱量も少なく、暑さに弱く寒さに強いと言えます。

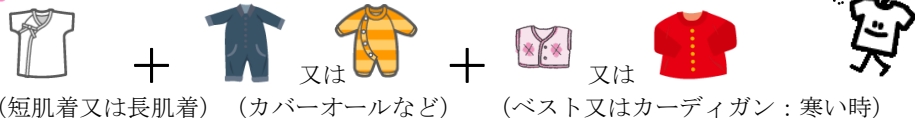
厚着にしていると・・・肌が外気に触れることが少なく、常に温室の中にいるような状態にあります。その結果、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働き、自律神経が弱くなり気温に対しての適応力が落ちてしまいます。厚着の子どもは、活動しにくいと動きが悪くなります。また、少し動くと汗をかくので、そのままにして身体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなります。

薄着の目安は・・・大人より1枚少なめが基本です。体調や発汗、顔色を見て調整します。また、下着をきちんと着ることで、身体から発散する熱が外へ出て行きにくくなるため、暖かく過ごすことができます。（下着は皮膚の汗や汚れを吸収し、皮膚を清潔に保つ働きもあります。）子どもが自分で暑かったら脱ぎ、寒かったら着たりと、衣服の調節ができるように育てていきましょう（保健師 有沢順子）

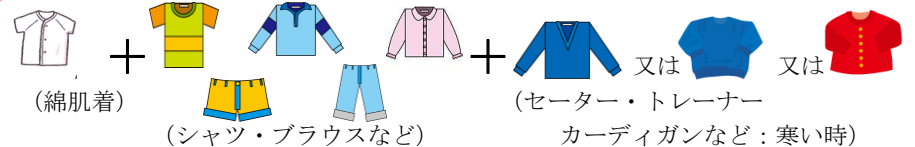
汗をかいたらこまめに着替えましょう！

【組合せの一例をご紹介します】

ねんね・ハイハイの頃



たち・あんの頃



くっ下：土踏まずの形成のためにも、出来るだけはだしで育てましょう。

SHIP でふれあいトーク会④

「知りたい！！保育園入園までの手続きについて」

みんなどうやって保育園に入園しているの？認可・無認可・認証保育所の違いは？見学の方法は？申込の方法はどうすればいい？等々、保育園入園に関することなど、聞きたい事、知りたい事を話しながら、みなさんでふれあい交流を図りませんか？

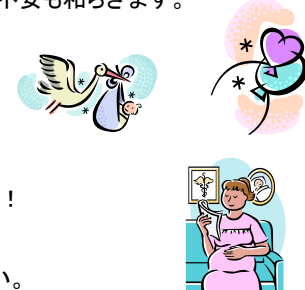


11月9日(火) 11:00~11:40 (事前予約不要・オープンカレッジ 6F 教室)

産前の方もどうぞご利用ください

SHIP では、産前の方のご見学も随時お受けしています。産後初めての外出は不安が伴いがちですが、赤ちゃんを連れてお出かけできる場所をあらかじめ見つけておくと、不安も和らぎます。

- 世田谷区の「おでかけひろば」ってどんなところ？
- 赤ちゃんどうやって関わればいいの？
- どんな絵本やおもちゃがあるの？
- 授乳コーナー、オムツ交換、ベビーカー置場はどんな所なの？
- 専門スタッフ(保健師・栄養士・保育士等)に質問があります・・・！
- この地域での子育て情報を知りたい！



などなど、どうぞお気軽に「おでかけひろば SHIP」をおたずねください。

SHIP は、年末年始(12月29日~1月3日)以外は、9~17時まで毎日オープンしています。

～ぱぱごと通信 第32回～ 「妻との時間」有利 英明さん

子どもが3人となり保育園から帰ってきても、家が保育ルームになっている状況だからこそ、夜中の夫婦の時間は貴重です。実務的な情報のシェアはもちろん、3人それぞれのかわいい瞬間の共有や、その日子どもとの時間であった笑える話を聞けるというもあります。でも何より家庭での役割がパパママの割合がほとんどの中で、夫と妻という関係に戻るのはいいことです。おのろけになってお恥ずかしいですが、3人の母親になって母性がより多く出たせいか、女性としての優しさや穏やかさが以前よりも感じることもあり、彼女の魅力が増したと思います。そんな妻と夜中に少しリラックスしてお酒を飲むとか、DVDを見るのはとても幸せな時間で、このリラックスがパパママの頑張る時間に、プラスに働いていることは確かです。子どものためにこそ夫婦の時間を今後も大切にしていこうと思います。(SHIP 会員)