

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 Vol.51



2月のかるがも便り

2月16日(水)はスタッフ研修のため

SHIPは、9時～14時までの開室です。

- ・おでかけひろばは、世田谷区在住の方対象の施設です。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。
- ・室内が狭いので、混み合っている時間帯は順次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。

北欧モビール作りでリフレッシュ！

SHIPで人気の北欧モビールを一緒に作りませんか？赤ちゃんが大好きなモビールです。ママパパのリフレッシュ講座のため、お子さまを預けてご参加ください。

講座当日は、カッターとはさみをご持参ください。キットのみご希望の方も300円でお分けています（キットは講座終了後より受付にてお問合せください。キット：2～3種類）

2月19日(土)13:40～15:00 申込：1月26日～（材料費500円・事前申込5組まで）

*1歳以上のお子様は、隣接の一時預かり施設(有料・事前予約制)をご利用いただけます



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。
2月3日(木) 10:40～11:00 (無料・申込不要) 講師：三澤葉子さん

●親子で楽しむ「手あそび・うたあそび」

保育スタッフが、家庭でできる手あそび・歌遊びを紹介します。
2月8日(火) 11:00～11:30 (無料・申込不要)

●パワーピラティス 乳幼児親子対象 受付2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
2月15日(火) 11:00～11:30 (参加費500円・事前申込15組まで)
会場：昭和女子大学オープンカレッジ6F

●ママバレエ 乳幼児親子対象 申込2月8日～

バレエが初めての方も、美しい音楽とともに楽しくバレエを踊りませんか。動きやすい服装&靴下でどうぞ！ 講師：鍋谷明（なべやあき）さん
2月22日(火) 11:00～11:40 (参加費500円・事前申込15組まで)
会場：昭和女子大学オープンカレッジ6F

●子育て講座⑪

『いやだいやだの1才半頃の子どもの関わり方について』
講師：昭和女子大学 石井正子(臨床心理士)
2月23日(水) 11:00～11:40 (無料・申込不要)



●2・3月合同お誕生会 申込2月26日～

昭和女子大学の学生が、お誕生会のために楽しいプログラムを企画考案します。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。(お子様1人につき500円・事前申込35組まで)
3月12日(土) 11:00～11:40 *開場10:45
昭和女子大学新体育館1F プレイルーム



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48回)

祝・おっぱい卒業

兵頭悦子さん

年末に息子は1歳4か月で断乳した。本当は卒乳まで待つつもりだったが、色々悩んだ結果である。それまでの授乳ペースは1日7、8回で夜眠る時はもちろんのこと、夜中も2～3回起きて飲んでた。食事は3食しっかり食べているにも関わらず食後にはおっぱい。外出先では遊ぶのに夢中で忘れていたのか欲しがらなかったが、帰宅するとソワソワと近寄ってきて「ばい」。こんな調子で成功するのか不安はあった。主人は平日も土日ほとんど仕事でいないので、助けは望めない。何度もチャレンジしたら私も息子もつらくなるので1回で成功させよう！と固く決意した。断乳の1週間前「今度の土曜でおっぱい卒業式です！おめでとう！」と明るく拍手で発表。息子もなんだかつられて笑顔で拍手。それから毎晩寝る前のおっぱいの時に、あと何日で卒業だね～とさりげなく伝えてついに当日になった。昼間思う存分外遊びしたので、夕食の最中に眠ってしまった。次の朝、最後のおっぱいを飲んで終了。結局、泣いたり服をめくったりすることなくすんなりと断乳できた。息子はぐんと成長した気がする。言葉はまだでないがコミュニケーションを取ることが上手になり、遊びの幅が広がった。心配していた寝る前のおっぱいに代わる新習慣はCDを聴きながら絵本を読むこと。自分で数冊選び、私の膝の上にちょこんと座ってくる様子はたまらなくとおしい。たまにまだ遊ぶ！と泣くこともあるが抱っこすると大抵すぐに寝てしまう。そうっとベッドに寝かせて、ほんの少し自分だけの時間が持てるようになってきた。

断乳という一大イベントを終え、次のチャレンジはトイレトレーニングだ。夏にスタートするために今からトイレと仲良くなる練習中だ。うんちが出てもなんとかごまかそうとするレベルなので先が思いやられるが気長に取り組むつもりだ。大変なことはこれからも沢山あると思うが、過ぎてみればあつという間の出来事だ。息子と一緒に遊べる時期は人生の中でほんの数年しかない。だから、私は今日も息子の笑顔がみたくて夢中で遊ぶ。そして、仕事をする中で私達を守ってくれている主人に感謝しながら、「本日の息子日誌」をメールして1日を締めくくる、そんな日々だ。(SHIP会員)

時計遺伝子

これからの季節、朝起きるのが遅くなりだんだんと夜型にずれこんでいきがちです。生体リズムの基本を作っているのが時計遺伝子というものです。ヒトの概日リズムは1日約25時間。その生体リズムを作っているのが時計遺伝子であり、ほうっておくと生体リズムは夜更かしの方にずれていきます。それをリセットするためには、私たちの脳の中にある主時計遺伝子と内臓にある末梢時計遺伝子の時計の針を正さなければなりません。

そのカギを握るのが朝の強い光と朝食です。朝の光を浴びるとその刺激を感受した主時計遺伝子に朝のサインが伝わり時計の針がリセットされます。同時に全身の細胞にある末梢時計遺伝子も同調して生体リズムをととのえます。このとき、末梢時計遺伝子の針をリセットする大きな役割をはたすのが朝食です。朝食を食べることによりスイッチがはいるのです。日本人の摂取エネルギーは、年々減少傾向にあります。それにもかかわらず肥満や糖尿病は増え続けています。その最大の原因は生活リズムの乱れにあるといわれています。同じ食事内容でも食べる時間によりエネルギーの利用のされ方に大きな差があり夜食べると太りやすいことがわかっています。

また、朝食の欠食は活力を低下させるだけではなく、生体の防衛本能を引き起こしエネルギーを節約して脂肪として蓄えやすくなり肥満になりやすいメカニズムをつくりだします。昔から早起きは「三文の徳」といわれています。これらの科学的根拠がない時代からずっといわれてきたことです。健康な一生をおくるための基本は3つです。ぜひ実践してください。



- 1.朝日を浴びる
- 2.朝ごはんを食べる
- 3.夜は早く寝ること。(栄養士 中島則子)

『ひろばスタッフの援助視点と今後の課題 —おでかけひろばSHIP5年のあゆみ—』 刊行のお知らせ

昭和女子大学がNPOを立ち上げ、世田谷区と地域連携して子育て支援を開始して丸5年が過ぎました。これまでの活動実践、地域の中の「ゆるやかな場」を検証し、多職種スタッフ(保健師・栄養士・保育士・言語療育・幼稚園教諭・子育てアドバイザー)が子育てひろばにおける援助視点やブログを冊子にまとめました。

大人にとって居心地のよい室内空間やイベント講座の様子もカラー一頁でご覧いただけます。ご希望の方は、直接 SHIP 受付か NPO 昭和 HP からお求めください。

1冊 800 円で頒布中！(A4 版 76 頁)

赤ちゃんは、社会的な存在！

先日、ある講義を受けた時に、まだ自分から動きださないで寝ているだけに見える赤ちゃんでも、ケアをしてもらうという受け身だけの存在ではなく、自分から周りの情報を取り込もうとし、他者に働きかけをしている赤ちゃんは、とても社会的な存在であるという内容の話を聞きました。SHIP でも、一見寝ているだけのように見える赤ちゃんが、周りで遊んでいる少し月齢が先の赤ちゃんの動きや声に反応して、そちらの方を一生懸命見ている姿によく接します。

また、手足を動かしたり、アーアーというような声を発して、周りにいらしたママたちから「まあ、かわいい！」「お話したのね！」という言葉を引き出すとともにとても嬉しそうにしている様子にも接し、まさにその通り、能動的で社会的なのだと思っています。まだ寝ているだけでおもちゃでも遊べないから、SHIP のようなひろばにでかけるのはどうかしら？と迷われていらっしゃるようでしたら、一度遊びにいらしてみても如何でしょう。赤ちゃんの素晴らしい能力に触れられると思います。そして、みんなで子育ての一步にさせていただけたら嬉しいです。

SHIP は、平日の 14 時以降は混雑する場合がありますので、比較的ゆったりと遊べる午前中や週末をお勧めします。(子育てアドバイザー 平井博子)



SHIP でふれあいトーク会⑥

「和洋折衷の子育て ～知ろう！語ろう！海外の子育てのコツ・ヒント～」

子どもの生活リズム、離乳食、寝かしつけ、日常生活の過ごし方など海外の育児の考えを取り入れて合理的に実践しているママのお話を聞いてみませんか。

海外の子育てのコツやヒントを知りたい、語りたい方はぜひお気軽にご参加ください！

2月25日(金)11:00～11:40(予約不要・SHIP で行います)



～ぱぱごと通信 第36回～ 「自分のことばかりってダメ？」 有利英明さん

小さい子どもが3人同時にあれして、これして、これ欲しい。と言い出すといつも夫婦2人とも切れかかります。「もう、あなたはいつも自分のことばかり！ママが今どんな状態かわかってるの！」「それってホントわがままだよね！」とか。でも冷静になったときに時々悩みます。「自分が何がしたいかははっきり言えることって大切なことでもある。」「親に一所懸命アピールしないと餌にありつけないから死ぬ気でピーチク鳴いている小鳥と同じで、これって本能？」「何歳ぐらいから周りのことも見えて他人のことも尊重できるようになればいいの？」大人でも同じことをしてしまうようなことを子どもにどう理解させて、すすんで直していけるかは、子育てを十分やっているつもりでも出来ないままのことの1つです。普段ゆったりした時に話してあげればいんですが、気が付いたら今日も大急ぎで出かける準備中にどなっちゃってます。反省。(SHIP 会員)

2011.2 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