



◎7月9日(月)は、9～12時までの開室となります。(スタッフ研修のため)

午後は休室となりますので、ご理解ご了承のほどお願い申し上げます。

◎定員は20組です。混雑時は、交替しながらのご利用にご協力をお願いします。

Happy Beautiful Life

久保 梓さん

3歳の年少さん&2歳の息子達の母です。今年30歳になりました。去年の今頃は若年性乳癌にかかり、抗がん治療中でした。体には自信があったのですごくショックでした。息子達も幼すぎて、長い髪も全部抜けて、これからどうなるのか、去年は泣いてばかりいました。若かったのがよかったのか、治りもとても早く、胸も温存。細胞も再発しにくいものでした。すぐに体から癌が消滅しました。今は月1に通っているだけで、また妊娠もできるそうです。わーい！！去年はたくさんベッドの上で、元気になったらこれをする！！って思ったから、今年は毎日が楽しくて仕方ありません。病気になるまでは、年子怪獣2人のお世話と家事に追われてヒーヒーぶつぶつ文句ばかり言っていました。今では2人のママができる事が本当にうれしくて仕方ないのです。ママ友ってなんだかうさくさい感じがしてたのに、たくさん助けてもらって、いっぱい元気づけてもらって、今ではかけがえのない存在なんです。児童館でたまにあったママ達だったのに。しょっちゅう会いに行ってしまう。

また今までヘルシーな事なんて何もしてなかったけど、冷やすのを止めたり、体にいいと言われる物を食事に取り入れれたりしはじめました。母がパン教室の先生だったので、私も趣味止まりだったパン作りをもっともつと勉強して、先月から自宅でパン教室をはじめました。キッズスペースも作り、ママ達と一緒にできるような、レシピも小さな子どもが食べても安心な配合に。こじんまりとやっておりますが、新しいママさん達との出会い、お仕事している女性との出会い、みなさん素敵で私までキラキラパワーをもらっています。去年は、なんで私が乳癌に、何か悪い事したのかな、、、とばかみたいに暗くなってましたが、主人の優しさに包まれ、かわいい子ども達、親孝行しなくちゃいけない両親、素敵な友達、多くの人に助けられ、励まされました。乳癌になり、今では本当によかったって思っています。こんな素敵な生きるパワーと人の優しさに気付けたのも。インフルエンザとか骨折くらいのレベルでは、おバカな私は気付かないと神様が思ったのでしょうか。まだまだこれからやりたい事がたくさんあって、子どももたくさん産みたい。健康に気をつけて毎日楽しく笑って過ごしたいと思っています。来年はもっと素敵な事が起きるように。(SHIP 会員)

5月のみんなであつた子育てコラム第六十三回

今月のイベント・講座

●子育て講座④「夏のスキンケア・乳幼児の事故予防」 父母対象

7月4日(水) 11:00～11:40 (無料・当日先着20組まで)

講師:昭和女子大学志賀清悟教授(小児科医)



●絵本の部屋 乳幼児親子対象

大人も楽しめる絵本の読み語りです。赤ちゃんと一緒にどうぞいらしてください

7月5日(木) 10:40～11:00 (無料・申込不要) 講師:三澤葉子さん

●先輩ママとの交流会「地域の子育てサポートを知る」 父母対象

第2子出産も地域の子育てサポートで乗り切った先輩ママの体験談をもとに、お話しします。

「世田谷区ふれあい子育て支援事業」(ファミサポ)については、世田谷社協職員がお話しします。

7月10日(火) 11:00～11:40 (無料・当日先着20組まで) ファシリテーター:玉井睦子(保育士)

●7・8月合同お誕生会 乳幼児親子対象 申込:6月18日～

昭和女子大学学生が、お子様に向けた歌や劇をプレゼントします。ご家族みなさままでご参加ください(お子さま1人につき500円・事前申込30組まで)*学生が試験・夏休みのため合同開催となります

7月14日(土) 14:00～14:40 開場:13:40 於:昭和女子大学80年館2F・2L37教室

●ママヨガ&ベビーマッサージ 乳幼児親子対象 申込:7月2日～

産後ママのヨガを中心に首のすわった赤ちゃんマッサージも。バスタオル、動きやすい服装でどうぞ!

7月17日(火) 10:40～11:20(参加費500円・事前申込20組まで)

於:昭和女子大学オープンカレッジ6F 講師:橋本エミ子さん(SHIP 会員)

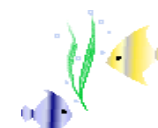


●世田谷区の「お仕事相談」 父母・祖父母対象

世田谷区産業振興公社のキャリアカウンセラーが、皆さまのお仕事の個別相談に応じます

①7月20日(金)10:30～11:30 (無料・申込不要)

②7月30日(月)14:00～15:00 (無料・申込不要)



●えほん TIME 乳幼児親子対象

昭和女子大学オープンカレッジ『朗読』講座受講ボランティアの読み語りです

7月20日(金) 14:50～15:00(無料・申込不要)



●ハッピー&ドリームコンサート 乳幼児親子対象

洗足学園音楽大学秋山ゼミの皆さんによる親子に向けた音楽コンサートです。

7月28日(土)11:00～11:30(無料・当日先着20組まで) *SHIPで行います。

◎有料のイベント講座については、会員が事前に料金を添え 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ご了承ください。当日欠席の方はご連絡ください。

母乳育児



5月に第2回子育て講座「母乳について」を助産師の代田さんからお話していただきました。母乳育児という視点から①母乳の利点②いつまでおっぱい？③母乳育児を続けることによるさまざまな問題などについて、具体的な事例も含めてお話がありました。

まず、母乳育児がイノチェンティ宣言*にあるように、次のような理由からかけがえのない方法であることの説明がありました。



- ・乳児に理想的な栄養となり、乳児の健康な成長と発達に寄与する。
- ・感染症の発生率と重症化がおさえられ、乳児の罹患率と死亡率が低くなる。
- ・乳がんや卵巣がんの危険が減り、次の妊娠までの期間があくことで女性の健康に寄与する。
- ・家庭と国家に社会的、経済的利益をもたらす。
- ・上手く成し遂げたときにはほとんどの女性が満足感を得る。

母乳育児の効果は、多く(長く)母乳を飲めば飲むほど、その効果(母乳育児の利点)はより大きくなるということです。ですから「最適な栄養方法とは、生後6か月間は完全に母乳だけで育てて、その後最適な離乳食を与えながら、2歳かそれ以上まで母乳育児を続ける」とイノチェンティ宣言で定義されているように、できるだけ長く母乳をあげられると良いですねということでした。

ではその母乳をいつまで…ということですが、卒乳の時期がわからないというご質問があったように、いづれどうしたらよいか、なかなかわからないというのが現実のようです。

以前は断乳と言われていたものが最近では卒乳と言われていますが、やめる方法には部分卒乳(昼間だけあげない、仕事復帰など)計画的卒乳(お母さんがおっぱいをやめたいとき、段階的に回数を少なくする)急激な断乳(母親の病気などで急にやめなければならない場合など)自然卒乳(お子さんがいらぬ、というまで母乳育児を続ける)などがあります。最終的にはお母さんがどういうふうにしていきたいか、ということが大切というお話でした。

それから母乳育児を続けることによる様々な問題について。

例えば乳腺炎？白斑？かまれて痛い！などの対応については、おっぱいのあげかた、抱っこの仕方も具体的に示していただきました。

また、母乳と薬について、お酒を飲むことについて、むし歯との関係、夜間の授乳について、離乳食との関係、次の妊娠との関係についてなどなど、たくさん参考となるお話を伺えました。

これらを参考にされて楽しく母乳育児をしていってもらえると嬉しいです。(有沢順子)

*イノチェンティ宣言は、「1990年代の母乳育児:世界のイニシアチブ」に関して、WHOとユニセフの方針作成者の会議で参加者によって作成、承認されました。

噛む効用



みなさんは食べ物を食べる動作についてお考えになったことはありますか。

食べ物を歯で噛み砕き、唾液と混ぜて飲み込みやすい大きさの塊にする、下あごや舌が連動した「咀嚼(そしゃく)」はこんな複雑な動作をくり返しているのです。当然、この動作が何の練習もなくできるはずがありません。「咀嚼」で一番大切な時期は離乳期といわれ、特にもぐもぐ期といわれる離乳中期(生後7、8か月)に子どもたちは「咀嚼」を学習します。その時期の発達段階に合った形状の食物を食べさせるということが第一ですが、その後食べることに興味をどのように育てていくかが大切になります。ただ、お子さんに食事に良く噛みなさいというだけで興味が育つわけではありません。例えば、白米をよく噛むと甘くなることをお子さんに伝えたり、口を閉じてしっかり噛んでいる間に、噛みつぶされた食べ物のにおいが、鼻から抜ける息によって感じられることなど。ただ「口を閉じなさい」というよりも、口を閉じてよく噛むと何かにおってくるよ、と食べ物のおいしさは香りでも感じる「戻り香」があることや、きゅうりを食べる時などのおいしさを感じるパリパリという音を、親子で楽しんだりして、知らず知らずのうちに咀嚼力が身に付いていけばいいのではないのでしょうか。現代人は、ファストフードに象徴されるように軟らかい食べ物の普及で咀嚼回数は、大幅に減少しているといわれています。咀嚼の神経回路は呼吸や姿勢保持、血液循環などと同じ脳幹にあり、咀嚼は生命維持のために非常に重要な役割を果たしています。

そして、忘れてならないのは、唾液の働きです。よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。酵素で食べ物を消化する、歯の汚れを洗い流す、食道や胃の粘膜を保護する、歯のエナメル質保護や再石灰化促進、細菌の発育を抑える、免疫力を強化する、食物の発がん性を減らす、活性酸素の消去、成長ホルモンを分泌するなど多くの働きがあります。きちんと咀嚼力を身に付けるだけで一生の健康を手に入れたといっても過言ではないかもしれません。(中島則子)

●ノゾのコラム欄：3人のノゾが毎月交代で担当します

シンガポールからのばばごと通信『じじ、ばば来星』NO.46 有利英明さん

先週、日本からじじ、ばばが来てくれました。最終日皆で地元の人向けの飲茶のお店へ。土曜日のお昼とあって大家族で囲んでいる大きな円卓ばかり。中国系のおうちはやっぱりじじ、ばばの存在感が大きい。小さな子どもたちも好き勝手しているようでじじ、ばばへのレスペクトを忘れません。うちの子どもたちも滞在中ばばと夕飯作ったり、じじにちょっと叱られたりしていましたがもし近くならもっと会えるのにと。シンガポールは東京23区の広さなので国民全員の実家が近い。子どもたちにとってもじじばばの存在がとても近くて大きい。ちょっと羨ましいです。(SHIP 会員)