

2月のかるがも便り Vol.75



◎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 11:00 14:30 利用状況配信中）



イベント・講座 相談

- ◎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。
- ◎自転車でお越しの際は、昭和女子大学内駐輪場をご利用ください。
- ◎具合の悪いお子さまは、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。

Day by Day, Step by Step

Yukiのパパ

「ねえねえ、SHIPからコラム頼まれちゃった。毎日お世話になっているから断れないわ。でも、書くのはパパでもいいんだって(ニッコリ)」。。

こうして実家で過ごしている年始休みに、私はPCに向かうことになった。手元に50数枚の紙の束がある。生まれた病院でミルクの時間を記入していた1週間単位の「日誌」の紙をコピーし続けて、妻が書き続けているものだ。今週の紙は生まれてから366日目、「Happy Birthday!」から始まっている。クリスマスの飾りを片付け、実家に帰る準備を始めていた昨年末の深夜、予定日よりちょうど1か月早く始まった陣痛。あわてて病院に駆けつけた翌日に無事に産まれて来てくれた赤ちゃん。そこからあつという間の1年間だった。

「何か月ですか〜？」と聞かれるたびに「いま3か月なんです」と答えていたのが、6か月、9か月、11か月となり、、、あれ、もう次で1年か、という感じだ。これまで自分が過ごしてきた1日、1週間、1か月とまるで違う単位で生きて、成長している息子。改めて、1日1日の大切さを考え直す機会となった。誕生5日目。「ミルクをすごく良く飲む」息子は1か月早く生まれたにもかかわらず、無事に2,500グラムに到達し、他の赤ちゃんと同じ日数で母子共に退院することが出来た。誕生37日目。私は海外出張もあり家を空けることも多く、関節リュウマチのため1人で息子の世話を全部することは困難な妻は、しばらく実家で両親にサポートをもらうことになった。私は週末ごとに帰る通い夫。誕生167日。離乳食始める。手が不自由なのにも関わらず毎日せっせと野菜を刻んでは煮込んでいる妻。私が見ていると気が遠くなる作業だ。納豆が大好きなのに、豆腐をあげると「うえ〜」という顔をする息子。誕生287日。初SHIP。多数の赤ちゃんに触れ合うのはじめての息子は大喜びでハイハイして回り、周りの赤ちゃんとの交流を楽しんだ。あつという間の366日(昨年は閏年)。今の悩みは「夜泣き」だ。深夜型の私の生活に影響されたのか、寝付きが良くなく、夜中も2時間おきに大爆発。。。そんな悩みも子育ての内。それでもまた次の1日1日、子育て日誌の1枚1枚に刻まれるであろう息子の成長を見ながら、新しい生活を楽しんでいきたい。(SHIP会員)

みんなでつなぐ 子育てコラム (第六十八回)

●「みんな一緒に リズムのって」 乳幼児親子対象

ことばにリズムをつけ、音楽に合わせて動きます。みんなで一緒にピクニックへ出かけましょう！
2月3日(日) 11:00~11:30 (無料・当日先着20組まで) 担当:櫻井純江・玉井睦子



●「おはなし劇場」 乳幼児親子対象

ママボランティアさんによるパネルシアターと親子のダンスです。みなさん、どうぞいらしてください！
2月6日(水)14:00~14:40(無料・当日先着20組まで) 担当:柴田潤子さん(元 SHIP 会員)

●1・2月合同お誕生会 乳幼児親子対象 申込受付中

昭和女子大学へ遊びにいらしてください！学生がお子様に向けた歌や劇をプレゼントします。



1・2月は学生が試験のため、合同で行います。(お子さま1人につき500円・事前申込30組まで)

2月9日(土) 14:00~14:40 開場:13:40 於:昭和女子大学80年館2F・2L37教室

●子育て講座⑩「子どもの目耳鼻について」 父母対象

2月12日(火)11:00~11:40(無料・当日先着20組まで)昭和女子大学 志賀清悟教授(小児科医)

●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」講座受講中のボランティアさんの読み語りです

2月15日(金) 14:50~15:00(無料・申込不要)

●SHIP パパの会「パパたちの時間」 乳幼児親子対象

パパたち、お子さんと一緒にSHIPで遊びませんか。SHIP パパの会が主催します。

2月24日(日)14:00~15:00 (無料・申込不要)



●ママヨガ&ベビーマッサージ 乳幼児親子対象 申込:2月5日~

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

2月26日(火) 10:00~10:30(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:橋本エミリさん(SHIP 会員)

◎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

■小児科相談

お子さまの発育発達に関して個別相談に応じます 担当:昭和女子大学 志賀清悟教授(小児科医)

2月12日(火) 11:40~12:30 (500円・予約制) *別室で行います。

■世田谷区とマザーズハローワークの「お仕事相談」

世田谷区産業振興公社とマザーズハローワークの職員(①のみ)が、SHIPで仕事と子育ての個別相談に応じます

①2月21日(木)14:00~15:00 ②2月27日(水)10:30~11:30 (無料・申込不要)



文武両道



ノーベル医学・生理学賞を受賞した京都大学の山中伸弥教授、その授賞式や講演での堂々とした、しかも柔らかな物腰に、同じ日本人として誇りを感じました。教授は小さい時から理数系が得意な、勉強好きな子どもだったそうです。しかし、勉強だけではなく柔道は黒帯、そしてラグビーやマラソンにも打ち込んでいらしたそうです。身体的にも強靱な基礎の裏付けがあって、あのゆとりある人間性が培われたのでしょう。久しぶりに出会った素晴らしい日本男児という気がしました。

若い時に心身の強靱さを身に付けることはとても大切なことです。人生の中で何回も襲ってくる困難にも、すぐ折れ曲がる心や、小さな体力では、立ち向かっていけません。

体力アップでも、教室のような場所で1、2の3でみんなで行うものではなく、ハイキングや公園遊び、特別なところに行かなくても、かけっこや水たまり跳びなど、状況によって変化を求められる運動遊びが良いと思います。そうそう、遊びでなくても雑巾がけや野菜運びなどのお手伝いもよいですね。

勉学の中でも、変化に対応できるちからが必要です。決められた方程式にだけしか対応できない人間にはなっていて欲しくないですね。

文武両道の山中教授のもう一つの納得の秘話があります。これは教授のお母さまの話です。

子どもは元気なことが一番と、季節の野菜をたくさん食べさせたそうです。夏にはカボチャやトマト、冬にはほうれん草を、そして人参などはスープにして毎日食べたそうです。このお母さまあつての山中教授なのですね。（櫻井純江）

第11回 世田谷子育てメッセ開催のお知らせ ~みんなで子育てつながる地域~

世田谷区には、子育て中のママパパを応援する地域の活動団体がたくさんあります。

『世田谷子育てメッセ』は、そうした団体が一同に集まる、年に1度のイベントです！

活動テーマ別に7つのブースに分かれて、日頃の活動を紹介します。

未来に羽ばたく子どもたちのために・・・来て、知って楽しもう！世田谷の子育て！

日時:2013年2月2日(土)10:30~15:00(入場無料)

場所:砧総合支所(成城ホールほか) (小田急線 成城学園前駅徒歩4分)

内容:ベビー用品交換会、パパの料理体験、ヨガ(マタニティOK)他

問合せ先:せたがやコール Tel:5432-3333 【主催】世田谷区(担当:子ども部子ども家庭課)



新年度のパパコラム欄にご協力して下さる方を募集しています！

現在、おでかけひろば SHIP では 2013 年度のパパコラム欄ご執筆にご協力くださるお父様(3 名程度)を募集しています。3 人のパパで毎月交代で 1 年間ご寄稿頂く予定です。毎月 400~450 字程度。日常生活のエピソードなどを交えながら、同じ子育てをしている仲間へメッセージの発信をお願いします。お気軽にお問い合わせください。SHIP スタッフへ直接お声かけくださってもメールでも歓迎いたします。

子育てステーション世田谷 おでかけひろば SHIP Tel: 3411-8301 E-mail: ship@npo-showa.net

元気の源



1970 年半ばころから「子どもの低体温」の問題が注目されるようになってきましたが、最近、低体温そのものより体温調節機能が低下していることが問題になってきています。子どもたちの体温の調節機能がうまく働いていないということなのです。朝と午後で体温が変化するのはいうまでもありませんが、最近はその差が激しい子が増えてきて朝は低体温なのに午後になると運動をしたあとに熱を発散できず、体温が上がり過ぎて高体温になってしまう。この体温調節機能の働きは、乳幼児の生活環境に大きくかかわっていて、体温が低下するのを感じて熱を作り始める機能は、生後 2~3 週間のうちに寒さを体験することで決まるという研究結果があります。また、3 歳までに汗をかくことを体験することで、汗腺が開き体温調節機能が正常に育つといわれています。

子どもが朝からぼーっとしている、何となくだるそうにしている。これは体温を上げるスイッチの働きが悪くなっていて、まだ完全に目覚めていない状態にあるためです。体温が上がらないと集中力も低下してしまいます。こうした状態を改善するためにも、規則正しい生活をおくることが重要です。早寝早起きをして、しっかりと朝食を摂ることで早めに体温を上げられます。朝食には、体温を上げやすいご飯や魚、すぐに元気になれる大豆製品や卵料理などがおすすめです。大豆や卵に含まれるたんぱく質には筋肉をつくるだけでなく、体温調節機能をうまく働かせる効果があります。

効果的な朝食のメニューで体温を上げることにより、午前中から元気に活動することができます。そして、低体温のままだと免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。健康で元気に過ごすために、ぜひ早寝・早起き 朝ごはんを心がけてください。

(中島則子)

●パパのコラム欄：3人のパパが毎月交代で担当します

~Day by Day NO.6 最終回『心の飛躍』~根橋 大介さん



この場に我が子のことを書く機会を頂戴し 1 年が過ぎました。毎日どんな様に子どもと接してきたかな、と振り返ると良かった事、反省しなければならない事、色々思い浮かびます。褒める事は必要、一方で善悪はきちんと教える必要がある、頭ごなしに怒るのではなく “どうして?” の理由を説明し自分で納得しないと身に付かない。子どもの問いかけにドキリ、とする事が何度もあります。

伸び伸びと育てたい、と思っていますがその為には親の心が伸び伸びしている必要があると感じます。伸び伸び、とはただ自由気ままでは無く協調性、柔軟性、寛容性、忍耐力が備わっている、と思っていますがこれらを育む環境とはきっと子どもに対する親の接し方なのでしょう。今の自分にそれがあるか?と問えば、ありません、としか答えられません。でもそれでもいいんだと思います。何故なら子どもを育てる事を通じ親もそれを学び取り、子どもへ伝えられます。そうやって親子共々心の飛躍を目指してゆきたいと願っています。(SHIP 会員)