

ファミサポ便り

第7号
令和5年7月発行

日頃より、ファミリーサポートセンターの活動及び、子育て支援センターの運営にご理解、ご協力頂きありがとうございます。今回の通信紙では、6月に実施した2つの研修内容の概要をまとめました。子育てやファミサポの活動時に参考にさせていただければと思います。ご一読ください。

支援センターを利用する親子さん、ファミサポに登録されている、まかせて会員さん及び両方会員さんに向けて、町の管理栄養士による子育て講座を実施しました。

テーマは「子どもの便秘について」。乳幼児期の便秘はよくあることです。原因は、離乳食から少しずつ大人と同じ食べ物が食べられるようになるまで、食事の形態が変化していくこと、腹筋が育っている途中で、踏ん張る力がまだ弱いこと等、様々です。便秘を防ぐ方法として、食事の内容や、水分の摂取量について声掛けがありました。参加した親子さんからは「子どもの水分量も大人とほとんど変わらないくらい(1日1.5~2L)に必要だと聞いて驚いた」と話されていました。栄養士から「水分を意識して飲もうと考えると大変だけど、『寝起き・3回の食事時・活動の前と後・お風呂の前と後・寝る前』にそれぞれコップ1杯ずつ飲むと1リットルくらい自然と摂れる。食事の水分などと合わせると、十分に足りる。こまめに飲むことを意識するといいかも」とアドバイスがありました。大人の方にも有効な水分のとり方とのことでしたので、参考にしてください。



※講座内で配布された資料は、子育て支援センターで誰にでも読んで頂けるように過去の講座なども含め、ファイルにつづっています。今回、紹介された手作りおやつレシピも一緒に用意しています。

『わらべうたで あそびましょ♪』



※子どもと出来るわらべうたを大人だけで全力で楽しみました。真剣にやるからこそ、自然と笑顔と声が弾み、気づくとみんな夢中になって遊んでいました。

こども園や小中学校等、子どもの成長に関わる関係機関の職員、ファミサポに登録されている、まかせて会員さん及び両方会員さんに向けて、保育研修会を実施しました。

札幌のNPO法人北海道子育て支援ワーカーズから2名の講師をお迎えし、「わらべうた」についての講義と実技を実施しました。普段、こども園で遊んでいるわらべうた遊びも含めて、遊び方のバリエーションや集団遊びの楽しさを体験しました。

子どもの遊びが豊かになるには、「空間・時間・仲間」が必要だそうです。同じ場所で顔を合わせながら、友だちや側で過ごす大人と一緒に楽しむことは人間関係を作っていく土台とつながっていきます。遊びを通じた学びや気づきは、生きていく力とも直結します。乳幼児期の遊びのひとつとして、わらべうたにはその効果があると言われていそうです。0~5歳の時期の子どもには、わらべうたの音程は歌いやすいこと、耳になじんでくると手拍子を打ちたくなる心地よさがあること、大人と触れ合って歌える曲が多いことで『また一緒にやりたい』という気持ちが芽生えることなどがあげられました。昔から伝わる遊びには先人の知恵もたくさん詰まっています。

ファミサポ会員、募集中です！

受付時間内であればいつでも、会員登録が出来ます。

- ・まかせて会員(育児のお手伝いを有償で引き受けて下さる方)
- ・おねがい会員(育児のお手伝いをお願いしたい方)
- ・両方会員(おねがい会員とまかせて会員両方に登録できる方)

お仕事や子どもの習い事の送迎等の隙間時間を活用し、まかせて会員をされている例が道内の各地ではあるそうです。

少しでもファミサポの活動に興味を持った方がいましたら、子育て支援センターまでお声掛け頂ければ幸いです。

申し込み・お問い合わせは…

幌延町ファミリー・サポート・センター

〒098-3221 幌延町栄町7番地2

幌延町子育て支援センター

(幌延町認定こども園内)

受付時間：月～金 9:00～16:00

TEL/町内告知端末機：5-1254

