


すくすくちびっこだより

第65号 令和4年12月発行



すくすくちびっこだよりは、子育て中のお母さんにより作成されています
 問い合わせ先：子育て支援センター いろはほけつと 編集・発行
 TEL：71-1560 FAX：71-1561 ちびっこだより制作委員会

いろはほけつとの先生のおすすめの絵本

今回は、岡佐智子先生からの紹介本です。
 岡先生は「おもちゃコンサルタント」として活躍されています。
 おもちゃ選びに迷ったら、ぜひ声をかけてみてくださいね！



『でんしゃくるかな?』 作：きくち ちき
 出版社：福音館 子どものとも 0.1.2

先生から この絵本を読んで、昔子どもと一緒に電車を見に行ったときの「くるかなくるかな」「きたー」のドキドキ感も思い出しました。動物たちの話しごえを想像しても楽しいと思います。子どもも、絵本を読んで経験したときの気持ちを思い出し、より楽しめるようです。

委員より ドキドキ、ワクワクしながら、繰り返えし楽しめる絵本です。1.2才の頃は読みかかせていましたが、3才になった今では、娘が自分で読めるようになり、いろいろな楽しみ方ができます！

★この絵本は、箕輪町図書館にあります。

うんどうあそび

寒いときでもお家の中で運動あそびをしてみましょう！ 心も身体もポカポカになると思います♡

足を越えて1,2 (13ヶ月頃～)

★ 支持力、脚力 UP!

《あそび方》

- ① 大人は足を伸ばした状態で軽く足をひらいて座り封
 - ② 子どものわきの下を支えながら、大人の足を片方ずつまたいで歩くように促します
- ※ 両足ジャンプができるようになったら、足を障害物にみたくて飛びこえたりしても楽しめます！

ポイント 片足を上げ支える方や、足を運ぶ練習にひたり！わきの下を支えることを忘れずに。



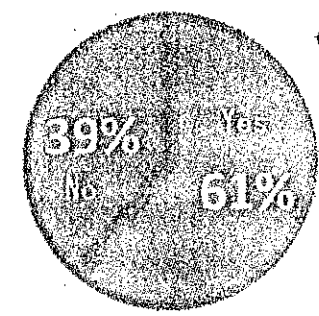
◎ ナイク社「ここからだがスクスク育つ! 0.5歳の発達に合った楽しい! 運動あそび」より。

ママも！パパも！家族みんなで見てみよう！シェアしてみよう！

育児あれこれアンケート結果!

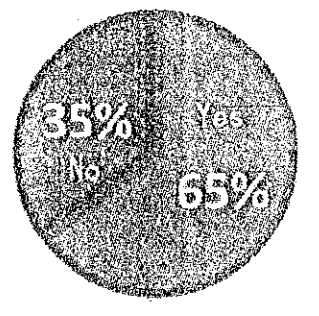
子育てをしている中で「これはどうするの?」「あれはみんなどうしているの?」など様々なギモンやちょっと気になることってできませんか。また妊娠をきっかけに育児書を買ったり、赤ちゃんがうまれてきたらこんなことしたいなあ～あんなことしたいなああってキラキラした育児を思い描いていた人もいたのかなって…実際私がそうでした。しかし！現実には甘くなかった…寝不足、腰痛、1日中パジャマ…「背中スイッチって何?」「え?赤ちゃんってスヤスヤ寝るんじゃないの?」初めて過ぎてわからないことだらけ…でもみんな「おかあちゃんしてる!すごい!!」それならみんなで育児の悩みやギモン・モヤモヤなど共有できたらいいなと思い、アンケートを実施しました。いろはポケットを利用しているパパやママ、サークルに参加している多くの方にお答えいただき本当にありがたく思っています。そしてみなさん日々子育てに奮闘している様子がとてもわかりました。ぜひこの機会に家族みんなでアンケート結果をみていただき、育児について話題にしたり、参考にしてもらえたら嬉しいです。

① 育児記録・日記をつけている/いた

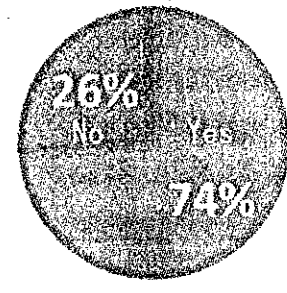


私も育児記録や日記をつけていますが…やめ時が分からず…いまだに毎日の出来事を書いていますが…将来のプレゼントになればいいかなって自己満足でやっちゃっています!

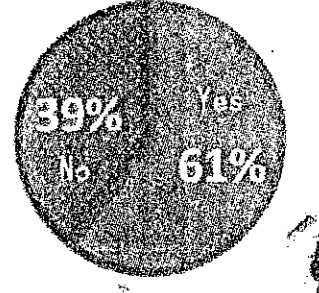
② カメラ・携帯で撮った写真は印刷している



③ お誕生日や記念日はお店で写真を撮っている/撮った ④ 気付けばずーっと美容室にいけていない/いけていなかった

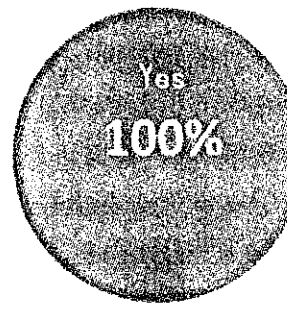


産後の抜け毛で悩んだママもいましたか?こんなに毎日抜けて大丈夫?って心配なくらい…産毛が生えてきた時のあの「ツンツン」感…早く伸びて～って心の底から叫んだ私。育児って自分のことが後回しになりがちですね…

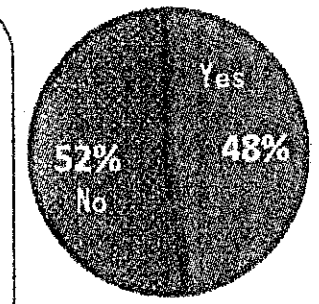


⑤ たまーにはひとりになる時間も欲しいと思う

⑥ こどもの食事やおやつで心がけていること・こだわりがある



ママ全員が「たまーにはひとりになる時間も欲しい」という結果。毎日ずっとでなくてもいいから本当に「たまーに」。息抜きも大事ですね。でも意外とひとりになると「どーしよう」ってなったり、「何しているかな」「大丈夫かな」なんて心配になってゆっくりできなかったりして…でもホッとできる息抜きしましょ!



⑦ こどもの習い事 (通信教育含む)

・どんなことを 何歳からやっている

・どんなことをやる予定/やりたい?

- ・こどもちゃれんじ…6ヶ月～ 1歳～
- ・運動教室…2歳～ 3歳～
- ・英語…3歳～
- ・サッカー…4歳～ 5歳～ 7歳～
- ・ベビースイミング…1歳1ヶ月～
- ・キアリーディング…7歳～
- ・こどもちゃれんじ English…1歳～
- ・ピアノ…3歳～
- ・ダンス…5歳～
- ・リトミック…1歳～
- ・公文…7歳～

- ・英語…小学生になってから
本人がやりたくなったら
- ・ダンス ・スイミング
- ・ピアノ ・空手 ・そろばん
- ・本人がやりたいといったもの



⑧ 子どもがよく食べるメニュー

- ・トマト ・スイカ ・カレー ・きゅうり ・唐揚げ ・パン ・お好み焼き ・ホットケーキ
- ・米粉蒸しパン ・キウイフルーツにオリーブオイル垂ら〜り ・ドライカレー ・納豆
- ・ハンバーグ ・ラーメン ・ウインナー ・鮭 ・ポタージュ ・ヨーグルト ・そばろ
- ・ミートボール ・ぎょうざ ・漬物 ・のり ・生野菜 ・オムライス ・肉 ・ピザ
- ・果物 ・ミニトマト ・ぶどう ・親子丼 ・かぼちゃの煮物 ・筑前煮 ・豆腐
- ・たらこスパゲッティ ・みそ汁 ・うどん ・しらす ・牛乳 ・焼きそば ・わかめスープ

⑨ 買ってよかったおもちゃ・玩具

- ・アンパンマンカー ・室内用大型遊具 ・肌触りの良いぬいぐるみ ・アンパンマンレジ
- ・絵本 ・すべり台 ・パズル ・積み木 ・ピタゴラス ・レゴ ・ままごとキッチン
- ・外遊び玩具 ・アンパンマンおしゃべりDX ・トランポリン ・ジャングルジム
- ・ブロック ・めるちゃん ・ストライダー ・トミカ ・ボール ・折り紙
- ・アンパンマンのピアノ ・フラフープ ・磁石で絵や文字がかけるもの ・絵合わせカード
- ・ペンや筆で水を使ってシートにかけるもの
- ・おもちゃはトイサブ (おもちゃのサブスク) を利用しています



⑩ お母さんのストレス発散方法は?

- ・ドラマを観る ・読書 ・友達と会う ・歌う ・一人で出かける ・好きなものを食べる
- ・スイーツを食べる ・食べまくる ・買い物 ・美容院 ・こっそり高級子チョコを食べる
- ・寝る ・スマホをいじる ・話しまくる ・インテリアを楽しむ ・一人でお風呂
- ・子どもとドライブ ・アイスを食べる ・お酒を飲む ・おいしいもの爆食い
- ・料理を作らず外食をする ・ネットフリックスを観る ・SNSを楽しむ
- ・お菓子を食べまくる ・夜更かし ・マッサージ ・遊んで大声で笑う



アンケートの最後は…ちょっと聞いてよ!のコーナー!

お忙しい中、アンケートへのご協力本当にありがとうございました!!

育児のモヤモヤ…



- ・夜の寝かしつけ…なかなか寝てくれずイライラ…
- ・すぐに部屋が散らかること…
- ・パパは子どもと遊んでくれるけど、世話はあまりしない。(食事や寝かしつけなど) 楽しいこと取りされている気分でモヤモヤ…大変なこともやってよ!!
- ・イヤイヤがすごい! (笑) 言うこと聞いて————!
- ・お父さんがすると褒められる育児。お母さんと“当たり前”なの…なんで————!!
- ・保育園へ早くいかせてあげないとお友達ができなくて「かわいそう」と言われた。
- ・旦那は週末の楽しみでビールを飲んでいるけど、自分は特に息抜きもないこと。
- ・子どもの怒りと機嫌がよくなる切り替えの早さについていけない…
- ・旦那が一人で子守りをしてくれない…公園に行くとパパ一人で連れてきているお家もあるのに…
- ・ほぼワンオペ!!!!
- ・たくさんありすぎて…書ききれません!!
- ・旦那が子どもの相手をせずスマホをずっと見ていてモヤモヤ…
- ・夫婦喧嘩の原因は基本的に子ども関係…
- ・知らない人にスーパーなどで赤ちゃんの腕や足を触られたり、握られたりすること。なんの断りもなしに…ご時世的にもちょっと嫌です…
- ・いつでも「お母さんがいい!」たまにはお父さんと行動してほしい!
- ・オムツはずしいつからやろうかな…現在2才10ヶ月…
- ・子どもの寝かしつけ…パパが先に寝てどーする!! ちゃんと寝かせてよ!
- ・ママは時間との戦いでご飯作ったり食べたり食べさせたり…パパだけゆっくり食べていないで!

自分で自分を褒めてあげたい!



- ・年子の子育て頑張っています。(平日の日中は一人での子育て)
- ・たくさん遊んであげている。
- ・本当は22時以降のテレビやドラマを観たい気持ちがあっても子どもを起こさないようにおとなしく寝ています。
- ・自分の服や雑貨を見に行くつもりでも、結局子どもが喜ぶものを買って満足していること。
- ・親が近くに住んでいないので、夫と2人で育児頑張っています!
- ・料理をするようになった。
- ・仕事で疲れていても毎日そうじ・ごはんしっかりつくっている!!
- ・子どもの髪の毛を自分で切っている。
- ・家では野菜が食べられるようにとにかく刻んで入れたりしている。
- ・娘が色々な事を自分でできるようになった時。
- ・普段から子どもをよく見ていること。
- ・2才になりましたが、よくここまで見れたこと…
- ・自分の時間も欲しいけど、一番に娘のこと考えられてえらい!!
- ・毎日お疲れさま!
- ・ほぼワンオペだけど、毎日元気に過ごしています!!
- ・偏食がひどいが、なんとか食べてもらえるよう工夫している。
- ・市販のベビーフード嫌いの子どもの為に離乳食初期からずっと手作り… (現在完了期)