



7-8月

2020 No.210

令和2年7月10日発行

三木市の0～6歳子育て世帯向け ママたちがつくる子育て応援情報紙

かるがも かあさんからの 子育て通信

発行 かるがも編集局 団体所在地 〒673-0403 三木市末広1-6-46 三木市社会福祉協議会 ボランティア活動プラザみき内 Tel 0794-83-0090 Fax 0794-82-6666

子育てにあれこれ迷ったとき

なるほど♪ 子育てのヒント

子育て中のお悩みのヒントとして
参考にしてみてくださいね

今月のテーマ

「二人目育児」 について

ママからの質問

二人育児は想像以上に大変。上の子が赤ちゃん返りしたり、スネたりすると対応の仕方に悩みます。



「だいじょうぶ、だいじょうぶ」

三木市内 保育所の
保育士さんに聞きました

子どもが二人に増えると幸せも2倍に思っているにも実際二人目ができると、心と体のバランスが崩れて上の子がかわいと思えなくなったり、イライラしたりすることをたくさんママが経験していると思います。

赤ちゃんは、小さくて無条件にかわいいですね。上の子は、赤ちゃんばかりを見ているママが気に入らず、気を引こうと赤ちゃん返りをしたり、赤ちゃんにちょっかいを出してみたりします。そんな上の子の行動は、ママのイライラに繋がりますよね。その場を離れることができれば、少しは楽になると分かっていますが現実なかなかできません。



hints

1

辛い時こそ 次のことを何か一つでも取り入れてみてはどうでしょうか？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 深呼吸をする | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんのお世話を一緒に手伝ってもらう |
| <input type="checkbox"/> 上の子とスキンシップをとる | <input type="checkbox"/> 一時預かりを利用する |
| <input type="checkbox"/> 上の子に単語で良いので声をかける | <input type="checkbox"/> 気持ちを文章に表す |
| <input type="checkbox"/> たとえ1分でも上の子と二人きりになる | <input type="checkbox"/> 専門機関に相談する |

自分に合った方法を見つけ実行して、ママと上の子の心と心が繋がれば嬉しいですね。家事を減らして、完璧を目指すのはやめましょう。とにかく一人で抱え込まず、気持ちをリフレッシュしながら乗り越えていきましょう。

二人目育児の辛さは、子どもの成長に応じて少しずつ軽減され、必ずいつかは終わりがきます。そして子どもたちが成長した時には、あんなこともあったね、こんなこともあったねと、全てが素敵な思い出に変わる日がくることでしょう。

hints

2

ママたちに体験談を聞きました

下の子が生まれたばかりの時は実家にしばらく帰っていたので、お兄ちゃんと二人だけで過ごす時間をとって外に遊びに行くようにしていました。下の子ばかり構ってることのないようにできるだけ気を配ってましたね。

下の子をあやしている時に、上の子のいいところを「おねえちゃんはお〇〇できて、すごいんだよ～」と話しかけていました。それを聞いた上の子は、褒められて嬉しかったようで、自分から動いてくれたりしました。下の子は話しかけられて嬉しいし、相乗効果でよかったなと思いました。

うちの場合、6歳離れてるので、赤ちゃん返りやスネたりほとんどなく、逆に良くお世話してくれて助かったぐらいです。

とにかく上を優先した！



「かるがも通信」は
This is MIKI WEBからも見れます

「かるがも通信」の最新の紙面を、This is MIKIのホームページから見る事ができます。メニューバーから「かるがも通信」をクリック(タップ)して、ぜひチェックしてみてください。

<https://www.this-is-miki.com>

This is MIKI 検索

NPO法人 This is MIKIのご協力により、2020年1月よりWEB配信開始。

スマホやPCから



メニューバーをクリック

ご意見・情報提供など
問合せ・連絡先: かるがも編集局
karugamo.kosodate@gmail.com

「子育てのイベント情報を載せたい」「子育て支援団体や地元のお店紹介をしたい」など、子育てに関する情報を募集しています。かるがも通信は、三木市全域の公民館や幼稚園・認定こども園などに配布中。奇数月10日、3,000部発行(年6回)

次号は9月10日発行予定です

メンバー募集
「かるがも通信」を一緒に盛りあげましょう

かるがも編集局はボランティアの市民活動団体です。子育て中にあったうれしい情報を「かるがも通信」を通してお届けしています。取材やアイデア出しなど紙面づくりに興味がある方、私たちと活動してみませんか。上記アドレスまでお問い合わせください

知得情報 information

教室紹介 緑が丘

とことこ®こどもお料理教室 「すまいるはうす」

「できた!」の達成感が、 子どもの自信になる

子どもがお料理を通して、「できた!」という達成感を味わうことで、自己肯定感を高めることを目指したお料理教室です。



お子さんが小さい頃は「危ない」「まだ難しい」という思いから、つい口を出しがちです。さらに時間がなくて「ゆっくり向き合えない」など悩みがあるかもしれません。そんなママに代わって、子ども達の【やりたい】という気持ちを大切にしたいお料理教室が緑が丘のおおきなきで開催されています。

1人1品は最初から最後まで作り上げるメニューを取り入れることで、できた達成感が自信につながっていきます。料理の基礎はもちろんですが、段取り力、協調性や感謝の気持ち

ちの芽生え等、家でのお手伝いもできるようになるそう! 「子どもだけで、こんなにお料理ができるとは思わなかった。」「お迎えに行った時に、自信満々で【これ作ったよー!】って教えてくれるのが楽しみです。」という声があり、ママに褒めてもらうことで、子どもも嬉しそうでした。

【させない】のではなく【させること】でどんどん自信がついていきます。少しでもお料理に興味を持っているお子さんは、体験レッスンもありますよ。

(編集局員:ふじ山)

- 場所: みんなのひろば おおきなき(三木市緑が丘町中2-1-1)
- 日時: 土・日曜日(10:30~12:30)月1回登録制
- 対象: 通常レッスン 4歳~12歳まで(兄妹でご参加の方は3歳半から受入可能)/オンラインレッスン 2歳~
- その他: 保護者の方は送迎のみ ●アメブロ: <https://ameblo.jp/smile-kitchen-house/> ●問合せ・申込先: LINE@▶



※新型コロナウイルス感染症対策により、おおきなき教室での開催については「自粛」されている場合があります。詳しくはお問い合わせください。

2歳からOK! お子さんと一緒に オンラインでお料理レッスン

実際にご自宅にある道具を使うので、物の置き場所を知ることからスタートできます。

すまいるはうす「オンラインレッスン」

●7/18(土) 10:30~(予定)

※ママが付きっきりでサポート必須。
※zoomにて対応。※詳しくはお問い合わせください。
※未就学児向けに平日開催も可能。



子どもと一緒に
作ってみよう!

ママの
声かけ
ポイント

大きじ3だから、
スプーンに3回いれるよ
など、声かけをしていく

作れたら、
すごいねー!
美味しいね!

もし途中で...
「もうやらない」
となっても

ここまで手伝ってくれて
ありがとう♡
ママがんばるね!

ひとつづつ理解しながら進めていきます!

と、褒めてあげましょう。それが自信につながります。

など言うことで、子ども達はまた見に来てくれたりします。

コロコロ丸めて「おだんご」みたいな スノーボールクッキー

シャカシャカ振るときは、ぜひ子ども達にさせてあげてくださいね!

下準備 オープンを170℃に予熱する

- 1 ビニール袋に○の材料をいれて、袋の口を閉じてシャカシャカふる。
- 2 油を加え、粉類となじむように、優しくもんでひとまとまりにする。
- 3 小さじ①ずつ生地をとって丸め、オープンシートを敷いた天板に並べる
- 4 170℃で15分焼く
- 5 冷めたら、粉糖をいれたビニール袋にいれてまぶす。

- 材料
- 小麦粉..... 70g
 - アーモンドパウダー... 大きじ3
 - 砂糖..... 大きじ2
 - 塩..... 少々
 - 油..... 大きじ3
 - 粉糖..... 大きじ1~

編集後記 ことも園や学校が休校の間、ほぼ一日子どもと一緒に時間を過ごす中で「兄弟がいてよかった」という声も聞きました。二人目育児の大変さは小さい時のいつきのことなのかなと思います。育児でのお悩みで知りたいこと、かるがも通信に教えてください。何かお役に立てるかもしれません。(ふじ山)

かるがも通信は、身近なお店や病院にも設置しています!!

- コープ協同学苑 ●コープ緑ヶ丘店 ●コープ志染店 ●イオン三木青山店 ●トニー緑ヶ丘店 ●トニー志染駅前店 ●イオン三木店 ●マックス/リュウ恵比須店 ●マックス/リュウ三木北店 ●マックス/リュウ別所店 ●ブックコス三木店 ●小児科神沢クリニック ●小島医院 ●里の家助産院 ●島田医院 ●宮崎小児科内科医院 ●藤本小児科内科産婦人科クリニック ●成田青山診療所 ●浜本産婦人科医院 ●かわい子どもクリニック ●黒田東自由が丘診療所 ●北播磨総合医療センター ●三木市立図書館(順不同)