

いみず子育て情報



ちやいる.com
どっどこむ

第4号 平成21年2月



小杉北部子育て支援センターのお友達

「ちやいる.com ^{どっどこむ} いみず子育て情報」は、あなたの子育てのヒントになる情報をお知らせしたいとの思いを込めて発行しています。

今回の特集は、「子どもとの一日どう過ごす？」です。

まだ保育園や幼稚園に通っていないお子さんがいるママ・パパのみなさん、「一日子どもと何しようか」と、なんとなく気が重くなったことはありませんか？

毎日の子どもとの遊び方や過ごし方の工夫について、現役ママ・ベテランママからの体験談などをお伝えします。保育園や幼稚園に通っているお子さんがいるご家庭でも、休日の過ごし方のヒントになりますよ。

子育てについて、不安な気持ちはみんな同じ。一人で悩まないで、みんなで一緒に子育てを楽しみましょう。



目次

特集 子どもとの一日どう過ごす？

現役ママ・ベテランママの座談会

P②～④

1～2歳児の子どもとの過ごし方について、保育士からのアドバイス

P⑤

こんな過ごし方もあるよ

P⑥

歯みがき じょうずかな～？

P⑦

児童館って行ったことある？／バックナンバーのお知らせ

P⑧

子どもとの一日どう過ごす？

はじめは、「おっぱい飲んでねんねして～」だった赤ちゃんも、おすわり⇒ハイハイ⇒あんよとだんだん行動範囲が広がってきます。

お昼寝の時間も午後からだけになってくると、さて、今日一日子どもと何して遊ぼうか、どこへ連れて行こうかと悩むことはありませんか。

今回は、現在子育て真っ最中ママとベテランママに、子どもとの一日の過ごし方について聞きました。

【お話をうかがった方】

後列左 竹苗典子さん
(加茂中部)

孫育て中です。家庭教育アドバイザーとして若いママ達と子育てについて考えています。

前列左 明地千裕さん
(小島)

子どもは昨年 4 月から幼稚園に通っています。



後列右 田代千佳子さん
(中新湊)

「影絵ボランティアポッポの会」のメンバーとして、たくさん子ども達とふれあっています。

前列右 岩脇幸恵さん
周児くん(片口久々江)
一緒に来たのは、下の子です。上の子は保育園に通っています。

1 現役ママの気になること

毎日同じことの繰り返し(明地) なんとなく一日が終わってしまう(岩脇)
これでいいの？

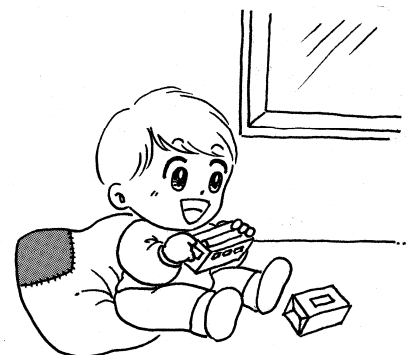
明地(現役ママ)

幼稚園に入園する前は、午前中は、公園や児童館。たっぷり昼寝をする子だったので、午後はお昼寝から起きたらもう 16 時頃で。

それから子ども番組⇒夕飯⇒お風呂⇒おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり⇒就寝。

毎日が同じことの繰り返しで、子どもは退屈していないかな、もっと子どもが喜ぶことをしなくちゃいけないかなと思うことがありました。

車や電車が好きなので、よく手作りのおもちゃを作っています。廃材を利用したりして子どもも大変喜ぶのでいいのですが、どんどんたまって置き場所もなくなったり…。「次は、これを作って～！」と頼んでくるおもちゃがだんだん高度になってきて、時間がないときなどは困ってしまいます。



(明地さんが持ってきた手作りおもちゃに、周児くんの目がキラ～ン。早速遊び始めました。)



岩脇（現役ママ）

下の子は、2歳なので家にいます。午前中は、子どもを遊ばせながら掃除をした後、児童館や子育て支援センターに連れて行きます。お昼に戻ってきてごはん。昼寝をしている間に晩ご飯の準備をします。

外に出られないときは、家にあるおもちゃで遊んでいます。

毎日がなんとなく終わっていく感じで、これでいいのかなと思うことがあります。

2 ベテランママの子育て時代は？

子どもが自然に集まる場所があって、毎日があっという間でした(竹苗)
子どもの生活リズムをつくるのに苦労しました(田代)

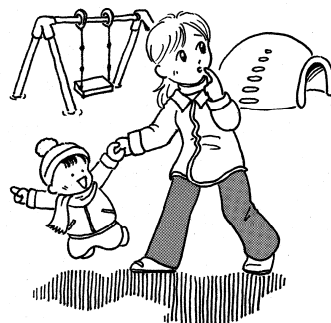
竹苗（ベテランママ）

子どもが小さいときは、社宅住まいで今とは違ってアパートに子どもがいっぱいいました。だれかの家に毎日集まり、まるで保育園のようでした。

子ども同士でワイワイ遊んでいましたし、みんなで公園へ行ったりしていました。自分の子どももよその子どもも区別せずに面倒を見ていましたし、毎日があっという間でしたね。

岩脇

今は、近所で一緒に遊べる子どもがいないんです。子どもが少なくなったのと、早くから保育園に入っている子どもが多いせいか、近くの公園へ行ってもだれもいないので、わざわざ子育て支援センターや児童館へ出かけるしかないんですよ。



明地

「子どもが自然に集まる」ということは、ないですよ。私も前もって約束をして、公園や友達の家集まって遊ぶことが多いです。

田代（ベテランママ）

そうね。子ども、少なくなったよね。

さて私は、子どもが小さいときはむしろ、起床⇒ごはん⇒お昼寝⇒お風呂という子どもの生活リズムをつくっていくことに苦労しました。1～2歳の時期は、毎日同じことをすることが一番大切なのではないかと思います。また、日々の生活の中で、「昨日まではできなかったことが今日はできた」といった、小さな成長を感じるのが喜びでしたね。

それから「手作りおもちゃ」は、捨てたら後悔すると思います。友人が大事にとっていて、先日、20代の息子さんに昔作ったおもちゃを見せたらとても感動していたそうです。私も捨てずにとっておけばよかった。後悔しています。



3 子どもとの一日の過ごし方について、ベテランママからの応援メッセージ

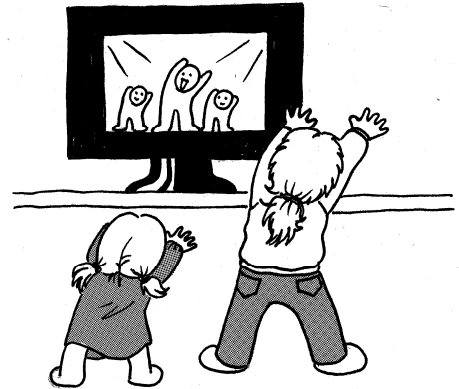
親子でふれあうことが一番大事(田代)
普段の生活を子どもに体験させるので十分(竹苗)

田代

下の子は、小さいときに習い事をしてみました。
私の一方的な押し付けだったのでしょうね。本人が
まったく興味を示さず、結局やめさせました。やる
気のない子どもを見て、自分がイライラするだけで
したね。

1～2歳ぐらいの子どもは、親子で話したり、ふ
れあったりすることの方が大事。子どもとべったり
できるのは、今しかありません。すぐに大きくなっ
て、親から離れて行ってしまいます。

それから、テレビはダメだというけれど、テレビを見ながらも親子で会話をしたり、一
緒に体操したりすれば、悪いことばかりでもないと思います。



竹苗

子どものためにあれをしよう、これをしようと考えたら、子育てが憂鬱^{ゆううつ}になってしまいま
す。普段の生活そのものを子どもに体験させるので十分。例えば、「危険だから」ととりあげ
ずに、はさみや包丁を使わせてみることもいいでしょう。今は、危なくない包丁もあります
しね。

特に教えたというわけでもないのに、小さい頃の体験は覚えているものです。

子どもが大きくなって一人暮らしを始めたときに、電話がかかってきて、「小さいときに一
緒に作ったあの料理を作ろうと思うけど、どんな材料が入っていたっけ？」なんて聞いてき
たことがあって、ビックリしました。でも、とてもうれしかったです。



岩脇

子どもと遊ばなきゃと思うと、つい、ど
こかへ連れて行かなくちゃと考えてしま
います。

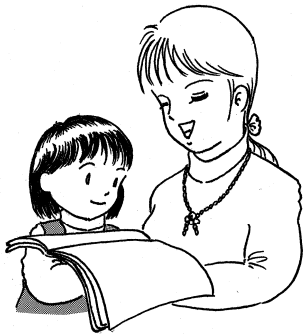
竹苗

親が無理をして、あせったり、気負った
りすることはありません。親のすることを見
せる、まねをすることといった何気ない毎日
の生活を体験することで、十分子どもは成
長していくと思いますよ。

みなさん、ご協力ありがとうございました。

1～2歳児の子どもとの過ごし方について、保育士からのアドバイス

このころの子どもとの過ごし方について、子ども課の竹本保育士に聞きました。

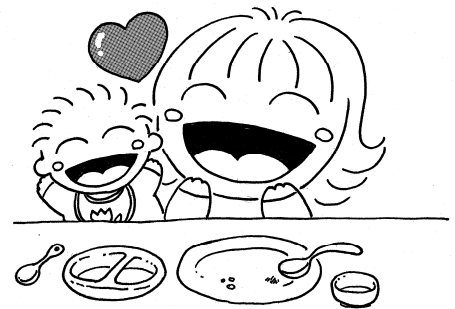


生活のリズムをつくる

まずは、お部屋の換気や温度・湿度に気を配り、お母さんと子どもが快適に過ごせるようにしましょう。そして、テレビでやっている体操や歌など、子どもと一緒に体を動かしたり、ひざに乗せて一緒にリズムをとったりして、共にいい汗を流すのも楽しいですよ。その後は、絵本を読んだり、お絵かきをしたり・・・おやつを食べたりといった感じで、静と動の遊びをバランスよく組み合わせて生活のリズムを作っていくといいですね。

お母さんも一緒に楽しんで

子どもを楽しませるのではなく、お母さんも「あ～楽しかった!」、ご飯を一緒に食べて「おいしかったね～」と、楽しい気持ちやおいしい気持ちが共有できると子どもも楽しいものなのです。



親との付き合いの中から、人との接し方を覚える時期です

「いつも家にいてばかりで友達がいないと、保育園や幼稚園に入ったときに心配」と思うかもしれません。しかし、子どもは、3歳ごろまでは近くにいる子に興味は示すものの、お友達と上手に付き合えるようになるのは、4歳を過ぎるころからです。基本は、お母さんやお父さんとのお付き合い。優しく接してもらっている子は、やがて同じようにお友達に接していきます。子どもは優しい子がみんな大好きですから、3～4歳になってお友達とのお付き合いが始まるころには、人気者になりますよ。



「〇〇ちゃん大好き」の気持ちを伝えましょう

座談会にもありましたが、子どもは、大人のまねをすることが大好きです。お手伝いを頼むと大喜びします。できることを頼み、目と心を離さず、いっぱいほめてあげましょう。うれしい気持ちで胸がいっぱいに膨らみます。そして、「〇〇ちゃん大好き」の気持ちが伝わるように、スキンシップや優しい言葉でいっぱい話しかけてあげてくださいね。

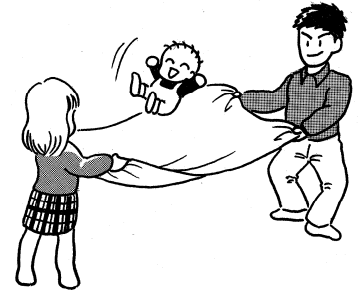
子どもとの過ごし方について質問があれば、子ども課（Tel82-1953）までどうぞ。

こんな過ごし方もあるよ

現役ママ・ベテランママに聞きました。お子さんの成長に合わせて、できそうなものがあったらやってみてね。

雨の日は外で遊べない！

- 布団を重ねてマット代わりにジャンプやダイビング
- シーツの上に子どもをのせて、両側をお父さんとお母さんが持って、シーツのブランコのできあがり！
- チラシをビリビリ破いて紙ふぶきを作ろう。
シャワーのようにかけてやると子どもは大喜び！
ヒラヒラおりてくるのを見るのも楽しい。
終わったら大きな新聞紙で紙ふぶきをくるんでテープでとめればボールになるよ！！



私だってお料理したい！

- からのボールと泡だて器を持たせて、材料を混ぜるのをまねっこしてみよう。
- ねんど遊びみたいに、ハンバーグの種を丸くまとめてみよう。白玉団子もおもしろいかも。



はさみを使って

- 線に沿って切るのはまだ難しいので、いらない紙を自由に切らせてみては？うまくいけばシュレッダーがわり？！
子どもがはさみを使うときは、そっと見守ってあげてくださいね。子ども用の先の丸いはさみもありますよ。
- スーパーのチラシを切ってあげて、お店屋さんごっこも楽しいです。



子どもが集中するよ

- ダンボールの中に絵本でもおもちゃでも何でも入れて、出し入れさせてみよう。けっこう夢中になるみたい。
- 机やたんすの引き出しを開けたり、閉めたりするのも大好き。子ども専用の引き出しを1つ作るだけでも大満足！
- 2歳前後は、なぜかしらラベルやシールをはったり、はがしたりしたがるお年頃。指先を使うのが楽しいみたいです。そこで、リサイクルに出すビンのラベルはがしのお手伝いはいかが？体を使った遊びの後にどうぞ。



子どもが集中している間に家事をしたり、
ゆっくりお茶が飲めたりできるかも？



歯みがき じゃうずかな～？

歯が生えてきたら、気になるのはむし歯。歯みがきをしようと思っても、子どもが嫌がって困るというお母さんはいませんか。

歯みがきについて、歯科衛生士の長沢さん(高岡市)に聞きました。

歯の生える時期は個人差がありますので、だいたいの目安にしてくださいね。

歯が生える前



- 歯みがきはしなくても大丈夫です。
- お口の周りは、とても敏感な場所。日ごろからお口の周りやほっぺなど、スキンシップをかねて、手でふれておくことで、歯みがきへの抵抗感を和らげておきましょう。

6 か月

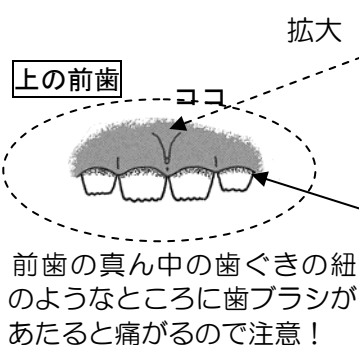
乳歯の前歯が生え始める



- 離乳食の後には湯冷ましをあげれば十分です。
- 歯ブラシの感触に少しずつ慣らしていきましょう。リングの歯ブラシを持たせて、カミカミさせるのもよいでしょう。
- 歯ブラシに慣れたら機嫌のいいときにひざに抱いて歯みがきの練習をします。

1 歳

乳歯の前歯が上下4本ずつ生えそろう



- 一日1回は簡単でもいいので歯みがきごっこをしましょう(大人のみがくところを見せましょう)。
- 寝る前の歯みがきを習慣にしていきましょう。
- 哺乳瓶でジュースを飲むのはやめて、コップに切り替えましょう。

歯と歯ぐきの境目は、汚れがたまりやすい

1 歳 6 か月

乳歯の奥歯が生え始める



奥歯は、汚れがたまりやすい

- 子ども自身にも歯ブラシを与えて自分でみがこうとする気持ちを育てましょう。
- 毎日、完璧にみがくのはなかなか難しいもの。そのときは、前の日にみがけなかったところをみがいたり、歌で子どもの気をそらしたり、嫌がる前に切り上げるのもおすすめです。
- 寝る前のおっぱい、哺乳瓶はそろそろ卒業です。

射水市は『むし歯予防教室』で、お口の汚れのチェックや歯みがきのコツについて、詳しく説明しています。歯科衛生士のアドバイスが聞けますよ。

むし歯予防教室については、1歳6か月児健康診査のときにご案内しています。

詳しくは、保健センター又は健康推進課(Tel 82-1954)までどうぞ。

お出かけ情報 児童館って行ったことある？

親子で友達づくりをする場所として、子育て支援センターを利用している方が多いと思います。そのほかに、親子の遊び場として児童館があるのをご存知ですか？

児童館（児童室）は、市内に11か所あります。小学生の放課後の遊び場として利用されていることが多いですが、午前中は小学生が学校に通っているため、親子でゆっくりと遊べます。走ったりボールで遊んだりできる遊戯室やおもちゃや絵本のあるお部屋もあります。家にはない大きな積み木やマットなどの室内遊具もありますよ。小さい子ども向けの親子で楽しめるイベントもありますので、是非一度遊びに行ってみてください。

（夏休み・冬休み・春休み期間中は、午前中でも小学生が利用しているので、混雑しています。）



児童館名	住所	電話
堀岡児童館	射水町一丁目10番地1	86-1447
塚原児童館	松木646番地	82-8017
海老江児童センター	東明東町3番地5	86-1518
新湊児童室	本町一丁目12番24号(新湊公民館内)	82-8464
放生津児童室	立町10番20号(放生津公民館内)	82-8460
戸破児童館	戸破2475番地(小杉東部保育園併設)	55-0154
三ヶ児童館	三ヶ933番地1(小杉西部保育園併設)	55-0780
太閤山児童館	中太閤山13丁目3番地	56-3002
大門児童館	大門164番地2	52-0273
大島児童館	小島677番地	52-2570
下村児童館	加茂中部838番地2(下村交流センター内)	59-8088

*写真は大門児童館です。

4月から

●大島子育て支援センターが移転します！

大島子育て支援センターが大島児童館内から移転します。新しい建物です。是非一度遊びに来てください。

住所：小島516-1（平成21年4月1日オープンの射水おおぞら保育園内）



バックナンバーのお知らせ

第1号 保育園と幼稚園

第2号 どうする子どもの緊急時の対応

第3号 いただきま〜す(食事について)

射水市ホームページの検索欄に「ちゃいる」と入れて検索してみてね。

パソコンがない人は、右の連絡先までお電話ください。バックナンバーをお送りします。

無料

「ちゃいる.com いみず子育て情報」平成21年2月発行
射水市福祉保健部 子ども課 少子化対策班
〒934-8555 住所：富山県射水市本町二丁目10番30号
電話：0766-82-1965 FAX：0766-82-8269

メールアドレス：kodomo@city.imizu.lg.jp

ホームページアドレス：<http://www.city.imizu.toyama.jp>

すべてのイラスト 高野絵理子さん(二口)