

| | | | |
|-----|-----|--|----|
| 6/1 | WED | 広報6月号、お知らせ版 | ★ |
| 2 | THU | | ♡ |
| 3 | FRI | | ◆★ |
| 4 | SAT | 健康講演会「筋肉体操」(ふれあい公園) | |
| 5 | SUN | ◎上岡クリニック ☎586-1318 | |
| 6 | MON | | ♡ |
| 7 | TUE | 4か月児(R4年1月生)・7か月児健診(R3年10月生)・ブックスタート | |
| 8 | WED | | ★ |
| 9 | THU | 離乳食教室 | |
| 10 | FRI | 健康相談日 | ◆★ |
| 11 | SAT | 西山城草刈りボランティア 桑折学習塾(半田醸芳小) | |
| 12 | SUN | 北福島医療センター ☎551-0551 ◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121 | |
| 13 | MON | | ♡ |
| 14 | TUE | 10・11か月児健診(R3年6・7月生) | |
| 15 | WED | 成人講座「私と家族のそうぞく」 | ★ |
| 16 | THU | | ♡ |
| 17 | FRI | | ◆★ |
| 18 | SAT | 桑折学習塾開講式(中学3年生) | |
| 19 | SUN | キッズスクール「災害時の生活術」 ◎ながえクリニック ☎575-1118 | |
| 20 | MON | | ♡ |
| 21 | TUE | ホールボディカウンタ測定日 すくすくカフェ「ママトーク」 | |
| 22 | WED | | ★ |
| 23 | THU | | ♡ |
| 24 | FRI | 教育委員会定例会 成人講座「第2回館長杯ポッチャ大会」 | ◆ |
| 25 | SAT | 桑折学習塾(伊達崎小) 桑折学習塾(中学生) | |
| 26 | SUN | キッズ向け講座「立体紙ヒコーキ作り」 ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411 | |
| 27 | MON | | ♡ |
| 28 | TUE | 3歳6か月児健診(H30年10・11・12月生) | |
| 29 | WED | | ★ |
| 30 | THU | | ♡ |

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00~11:30
♡ベビールーム(1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

管理栄養士のおすすめレシピ
さやえんどうと
鶏肉のスープ



■材料(4人分)
さやえんどう……100g
鶏もも肉……1枚
たまねぎ……1個
にんじん……1本
サラダ油……大さじ1
水……200cc
牛乳……400cc
白みそ……大さじ2
塩・こしょう……各少々
フランスパン……適宜

【1食分の栄養価】 エネルギー 342kcal / たんぱく質 18.1g / 脂質 16.6g / カルシウム 152mg / 鉄 1.4mg / 塩分 1.1g

■作り方

- 1 さやえんどうはヘタと筋をとる。たまねぎはくし形に、にんじんは半月切りにする。
- 2 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、塩、こしょうで下味をつける。
- 3 鍋にサラダ油を熱して鶏肉、たまねぎ、にんじん、さやえんどうの順に炒め、水を加えひと煮する。
- 4 具材に火が通ったら、牛乳で溶いた白みそを加え、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛りつけて、お好みでパンを添える。

voice / おすすめポイント



牛乳とみそは、意外な組み合わせですがおいしくいただけます。旬の野菜をたくさん食べて元気に過ごしたいと思います。
佐藤杏子さん 胸くこん

check いきいき百歳体操 町長講話

いきいき百歳体操「あじさいの会(東・西・南・2)研修会」が5月18日、役場で開かれ、40人が参加しました。「住み続けられるまち桑折町」と題した町長講話や、建設水道課長から蚕糸跡地利活用についての説明を聞き、役場庁舎見学も行われ、町の取り組みへの理解を深めました。



NEWS

子どもの叱り方
どうしたらいい?



子育てをしていて、子どもにいうことを聞かせようとして叩いてしまったという話を耳にします。しつけの一環であっても、子どもの心身に苦痛や不快感を意図的に与える行為はすべて体罰に該当し禁止されています。では、どう叱ったらいいのでしょうか。

01 「しつけ」と「体罰」の違い

しつけとは、子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自立した生活を送れるようにするため、子どもをサポートし社会性を育む行為です。

体罰とは、子どもの心身に何らかの苦痛や不快感を意図的にもたらす行為です。
例) 大声で怒鳴る・叩く・蹴る・長時間の束縛(正座・外に出す・閉じ込める) など



03 大人のストレスをなくすために

- 完璧を求めない
完璧にできなくて大丈夫です。「まっ!いいか」の気持ちで生活しましょう。
- 自分の時間をもつ
頼める人を見つけておきましょう。
- 子育て仲間を作る
子育て支援センターなどを積極的に利用しましょう。
- 困った時は相談する
健康福祉課 子育て支援係 ☎582-1133
子育て世代包括支援センター「すくすく」・子ども家庭総合支援拠点 ☎582-6045まで。

point

- ☑ 子どもを叱る前になぜそういう行動をとったのか、考えてみましょう。「自分を見てほしい」「甘えたい」という場合は、ぎゅっと抱きしめてあげましょう。
- ☑ 悪い行為を叱った後、改善がみられたら必ず褒めてあげましょう。褒められたことで、子どもは良い行為が何かを理解します。

02 大人はどうして叱る?

それはどの家庭でも理由は1つ。「子どもに良い子になってほしい」からです。もちろん、悪いことは叱ってよいのですが、自分の都合で怒ってしまうことはありませんか?

大人の都合(ストレス)

- 自分も幼少期に怒鳴られたり叩かれたりして育った
- 常にストレスがたまりイライラしてしまう
例) 夫婦げんかをした/時間に余裕がない/職場関係で悩んでいる/看護・介護疲れ
- 子育てを手伝ってくれる人がいない
- 子育てに自信がない/他の子と比べてしまう
- 子どもの考えていることが分からない/子どもが嫌い/子どもの悪いところしか見えない
- 経済的余裕がない
- 離婚・再婚などの問題を抱えている など

04 叱るより褒めて

怒鳴られた子どもの脳は、萎縮し自信ややる気をなくしますが、逆に褒められた脳は活性化し、やる気や意欲の部分が高まります。褒められたことで、自己肯定感が高まり、他人にも自分にも優しく育っていきます。

