

NEWS

お子さんと触れ合っていますか？



子どもとのふれあい。それこそが、親子の絆を深めてくれる大切なひとときです。乳幼児期は、脳の扁桃体という場所に安心感や幸福感などのプラスの感情や恐怖や不安、怒りなどのマイナスの感情を記憶します。乳幼児期に愛情を十分に感じとれずに育つと、将来、心の問題（非行、家庭内暴力、引きこもりなど）につながる可能性もあります。まずは、親と子1対1の愛着関係を築きながら、たくさんの人とのふれあいを体験させましょう。

触れ合いがもたらすもの

- 1 脳が育ちます。
  - 皮膚は、「第2の脳」と言われています。
  - 触れ合うことは、子どもの脳によい刺激を与えます。特に赤ちゃんには大切です。
- 2 情緒が安定します。
  - 安心感に包まれる事で、情緒が安定します。
  - 親との信頼関係は、その後出会う人を信じる力になります。
- 3 自立しようとする力が付きます。
  - 親から離れ、自分でやってみようとする気持ちが高まります。
  - 愛情や幸福感を実感し、困難に立ち向かう自己肯定感が育ちます。
- 4 体がすくすく育ちます。
  - 泣いた時にすぐに対応してくれる親がいることで、無駄に泣くこともなく、ストレスホルモンの分泌も抑えられ、すくすく育ちます。小さく生まれたお子さんにも効果的です。
- 5 コミュニケーション能力が育ちます。
  - 親のそばで親が他人と触れ合う様子を見て、相手を認識し反応する力が身に付きます。その結果、他人にも興味を示し、自分から輪の中に入っていけるようになります。子どもに話しかける時はできるだけ目を見て笑顔で接しましょう。子どもは親の表情を真似るため、大人の表情が豊かであればあるほど、子どもの表情も豊かになっていきます。



- 1 体温が上昇し免疫力アップ
- 2 リラックス波であるα波が倍増
- 3 産後うつ予防
- 4 唾液中のストレスホルモン濃度が低下しストレス軽減。
- 5 愛情ホルモンが高まり家庭円満

パパもぜひふれあって!!

チェック 触れ合い方に男性と女性の違いがあります。(個人差はあります。)  
 男性：空間認知能力・情報処理能力・力強さがあり「高い高い」などダイナミックな遊びが得意。  
 女性：言語能力・環境適応能力・やさしさ・安心感があり、手遊びや歌遊びなど穏やかな遊びが得意。  
 家族以外でも複数の違った大人がいることは一人だけの価値観で子育てをしないので、子どもがのびのび育ちます。いろいろな人にも積極的に触れ合ってもらいましょう。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

ふ 麩チャンプルー



- 材料 (4人分)
- 棒麩……………40g
  - 卵……………4個
  - 塩……………少々
  - 砂糖……………小さじ2
  - にら……………2束(140g)
  - もやし… 1パック(140g)
  - サラダ油……………大さじ2
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 酒……………小さじ4
  - かつおぶし…小2パック

【1食分の栄養価】 エネルギー 186kcal/たんぱく質9.9g / 脂質10.9g / カルシウム47mg / 鉄1.4mg / 塩分0.8g

- 作り方
- 1 麩は水で戻して、しばって食べやすい大きさに切る。
  - 2 卵は割りほぐし、塩・砂糖を加え混ぜる。①の麩を入れて漬け込む。
  - 3 にらは、約3cm長さに切る。もやしは軽く洗ってザルにあげる。
  - 4 フライパンにサラダ油を熱し③を炒める。②・しょうゆ・酒を加えて炒める。
  - 5 器に盛り、かつおぶしを振りかける。

check 高血圧予防食講座

高血圧を予防するための食講座が12月14日、やすらぎ園で行われ、町民15人が参加しました。食生活改善推進員の協力のもと、野菜たっぷりの適塩料理を作り、おいしく健康な高血圧予防食を学びました。



1 Jan.2024 Calendar

1/5 FRI	広報こおり1月号・広報こおり「お知らせ版」	★◆
6 SAT		
7 SUN	桑折町成人式	◎桑名医院 ☎583-3024
8 MON		◎村上医院 ☎585-2152
9 TUE	小中学校・幼稚園第3学期始業式 4・7か月児健診 (R5年5月・8月生)	
10 WED	健康チェック&相談日 おはなし会	★
11 THU		
12 FRI		★◆
13 SAT	桑折学習塾 (中学1・2年生)	
14 SUN		◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606
15 MON		♡
16 TUE	1歳6か月児健診 (R4年5月・6月生)	
17 WED	広報こおり「お知らせ版」	★
18 THU		♡
19 FRI		★◆
20 SAT		
21 SUN		◎すずき医院 ☎575-2563
22 MON		♡
23 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
24 WED		★
25 THU	成人講座「薬の正しい使い方」	♡
26 FRI	成人講座「節分飾りを作ろう」	◆
27 SAT	桑折学習塾 (中学1・2年生)	
28 SUN		◎武田小児科 ☎575-2439
29 MON	館長杯ポッチャ大会	♡
30 TUE		
31 WED		★
2/1 THU		♡
2 FRI		★◆
3 SAT	桑折学習塾 (中学1・2年生)	
4 SUN		◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215
5 MON		♡
6 TUE	4・7か月児健診 (R5年6月・9月生)	

●成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医  
 ◆母子手帳交付・すくすくの日  
 (☎582-6045)へ事前にご連絡ください。  
 【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)