

6/2	WED	広報6月号、お知らせ版	★
3	THU	4か月児健診 (R3年1月生、受付:13:00~13:15)、7か月児健診 (R2年10月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート	♥
4	FRI		★◆
5	SAT		
6	SUN	桑折町スポーツ健康講演会 ◎ながえクリニック ☎575-1118	
7	MON		♥
8	TUE		
9	WED		★
10	THU	健康相談日	
11	FRI	献血	★◆
12	SAT		
13	SUN		◎梁川病院 ☎577-2155
14	MON		♥
15	TUE		
16	WED	お知らせ版 ホールボディカウンタ測定日 3歳6か月児健診 (H29年10~12月生) (受付:個別通知)	★
17	THU		♥
18	FRI		★◆
19	SAT	桑折学習塾 (中3) 開講式	
20	SUN		◎なかのクリニック ☎575-2246
21	MON		♥
22	TUE	10~11か月児健診 (R2年6、7月生) (受付:13:00~13:30)	
23	WED		★
24	THU		♥
25	FRI		◆
26	SAT	桑折学習塾 (半田醸芳小)	
27	SUN		◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121
28	MON	ホールボディカウンタ測定日	♥
29	TUE	すくすくカフェ (ママトーク)	
30	WED		★

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【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。

Recipe

2020健康こおりンピック
チャレンジ食部門 減塩おすすめ一品コンテスト

茹で野菜の塩こんぶ和え



塩分
0.2g

- 材料 (4人分)
- ほうれん草……………1束
 - 塩昆布……………大さじ2
 - かつおぶし……………適量
 - いりごま……………適量
 - ごま油またはオリーブ油……………(お好みで) 適量

【1食分の栄養価】 エネルギー 49kcal / 脂質 3.6g / 鉄 1.6mg / たんぱく質 2.3g / カルシウム 48mg

■作り方

- ほうれん草は塩適量を入れた熱湯で茹で、冷水にとって冷ます。2cmくらいの長さに切る。
- ①を塩昆布、かつおぶし、いりごまと合える。
- ②最後にごま油またはオリーブ油をかけて出来上がり。

voice / おすすめポイント



塩昆布の代わりに、韓国のりを和えてもおいしく食べられます。ほうれん草の代わりに、ブロッコリーや青菜を使うのもおすすめです。

レシピ考案者 半澤イツさん

時間がない日や、あと一品ほしいなという時に、簡単に作れそうなレシピだと思いました。野菜が不足しがちなので、意識して取りたいです。



鈴木千恵さん、涼稀くん

check こおり健康ポイント事業
ポイント貯めて健康に

健康の三大柱である「食・運動・社会参加」促進のため、健診や運動教室、ボランティア参加者に対して、こおり健康ポイントを付与しています。ポイントが貯まると、地場特産品や健康グッズと交換できますので、ぜひみんなで取り組みましょう。



しつけとは

どこまでがしつけなのか
正しく理解しましょう。

1 生活習慣の自立
生活リズムを整える
衣服の着脱
衛生習慣 (手洗い・歯磨き)

2 他人との関わり方
あいさつをする
相手の気持ちを考える
感情をコントロールする

3 社会のルールやマナー
順番やルールを守る
みんなで使うものを大切に
自分の物と他人の物の区別

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、子どもが虐待を受ける事例が増えています。感染予防のため、友人と気軽に会ったり、外出したりすることのできない日々。家族だけで過ごす時間が増えてストレスが溜まり、子どもに対するいら立ちから児

童虐待につながるケースが懸念されます。また、家にいる時間が増えること、外からの目が届きにくく、虐待発覚の遅れにもつながります。今月号では、虐待としつけの違いや早期に虐待に気付くためのポイントを紹介します。

NEWS

6月は虐待防止推進月間

「しつけ」と「虐待」
境界線は?



子育てアドバイス

増加する虐待を見抜くしつけと虐待の違いとは?
しつけとは、子どもが社会へ出た時に困らないようにするための習慣や知恵を教えることです。内容や教え方は、子どもの成長時期によって異なり、保護者の考え方や大きく違ってくる。しつけは、「生活習慣の自立」「他人との関わり方」「社会のルールやマナー」といった大きく3つの内容に分けられます。これ

らを身に付けさせようと頑張りすぎたり、一生懸命になりすぎたりすると、その行為がエスカレートして虐待につながります。
しつけが虐待にエスカレートしてしまわないためには?
虐待は、「良い子に育ててほしい」「みんなに好かれてほしい」という親の思いや願いが強まり、愛情のかけ方が徐々にずれてしまうことが原因のひとつです。子どもは親の思い通りには育たないのが常です。育児でイライラする時や、思わずカッとなってしまう時に、次の4つことを思い出すように心掛けましょう。

- 1 完璧を求めないようにしましょう**
理想の親像を描くことは悪いことではありません。ただ、それがプレッシャーになってストレスを溜めては本末転倒。「こうでなくては」「もっと頑張らないと」と気負わず、「まあ、いいか」と思うようにしましょう。
- 2 自分の時間をもちましよう**
子育て中は、特に母親が我慢をしなければいけません。「疲れたな」「子どもの泣き声が耳に残るな」という時は、家族に子どもを任せ、リフレッシュをする時間を持ちましよう。



叱るよりほめて!
みんな笑顔が一番

- 3 子育て仲間を作りましよう**
同世代の子どもをもつ保護者同士が集まる場へ出掛けましよう。きつと同じようなことで悩んでいる人がたくさんいます。たとえ解決できなくても、悩みを「話す」ことで、悩みを「離す」ことができます。町内でも子育て支援事業として、「ベビールーム・キッズひろば」や「すくすくカフェ (ママトーク)」「子育てサロン」などを行っていますので、ぜひ足を運んでみてください。
- 4 困った時は助けてもらいましよう**
子育てが苦しいと感じたり、どうしていいかわからず途方に暮れてしまふことは、誰にでもあります。そんな時、周囲に助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。身近に相談相手がいらない場合は、左記へご連絡ください。

子育て世代包括支援センター
「すくすく」 ☎582-6045