

NEWS

考える力を育み
親子の絆を深める
読み聞かせ



今月のテーマは、絵本の読み聞かせ。文部科学省の調査で、読み聞かせをして育った子は高いな

しかし、共働き世帯が増える今、読み聞かせが良いことだと分かっていても、「毎日仕事で疲れて帰ってきて、絵本を読み聞かせる時間がない」「正直義務的に嫌々読んでいる。できれば読みたくない」「読み聞かせをせず、その分早く寝てほしい」などの声があることも事実です。

絵本の読み聞かせのメリット

子どもにとって良いこと

- 1 >> 大脳辺縁系の「海馬」と「扁桃体」が発達する
 - ・喜怒哀楽を生み出し、感情に基づき行動を決める部分です。
 - ・扁桃体（情動反応の処理と記憶に関係する）が安心感や心地良さなどの快感で満たされると、記憶を蓄える海馬が活性化され、知識がどんどん吸収されます。
- 2 >> 興味・想像力・疑似体験ができ、創造力が高まる
- 3 >> 言語能力が高まり、語彙数が増える
 - ・5歳までに日常会話の7割を覚えると言われています。
- 4 >> 人間関係が豊かになる
 - ・思いやり・やさしさ・素直・落ち着きなどが出てきます。

大人にとって良いこと

- 1 >> 前頭前野の働きが活発になる
 - ・思考や創造力、コミュニケーション、感情のコントロールの機能を司る前頭前野。一人で音読するより、子どもを相手に読んでいる時の方がよく働きます。

が良い影響をもたらすことや、仕事や家事に追われて忙しい中で、どのように読み聞かせに向き合ったらよいかについて紹介します。

安心感を感じる幸せホルモンとも言われるもの。絵本を「言葉を覚えさせるアイテム」「寝かしつけるためのアイテム」と思わずに、「親子の温かな関係と、子どもの豊かな心を育むアイテム」と捉え、親子で一緒に、絵本を楽しむことに徹してみましょう。

column

絵本は親子の絆を深めるアイテムのひとつ

最近お母さんから「なかなか読み聞かせができなくて…」という話を聞きます。絵本を読んであげられない自分を責める必要はありません。義務として重く捉えずに、まずは一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。親が楽しめないと、子どもも楽しめなくなってしまいます。毎日読むのが難しい場合は、余裕がある時に読む、文章がないものや短いもの

を読む、母親だけでなく、家族全員で協力してみる、自分が興味のあるテーマの絵本を選んでみるなど、自分に合った無理のない方法で少しずつ始めてみましょう。絵本は親子の絆を深めるためのアイテムのひとつです。読み聞かせが難しい時は、他のことで絆を深めれば良いのです。あまり気負わずに、楽しく子育てしていきましょう。



Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

かぼちゃの
ベジヨーグルトスープ

塩分
0.3g



- 材料（4人分）
- かぼちゃ …… 1/4個（約250g）
 - 玉ねぎ …… 1個
 - プレーンヨーグルト …… 240g
 - オリーブ油 …… 小さじ2
 - コンソメ …… 小さじ2/3
 - パセリ（みじん切り） …… 適宜

【1食分の栄養価】 エネルギー 110kcal / 脂質 4.1g / 鉄 0.4mg / たんぱく質 3.7g / カルシウム 86mg

■作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- 2 耐熱ボウルに①・コンソメを入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分20秒加熱する。
- 3 ②・ヨーグルト・オリーブ油を入れてミキサーにかける。器に盛り、パセリを散らす。

voice / おすすめポイント



寒い日にぴったりな心も体も温まるメニューだと思います。緑黄色野菜を食べ、子どもも親も風邪などひかずに、元気に過ごしたいです。

佐藤奈菜恵さん、那軌くん

check

各地区で開催しています

認知症予防教室

いきいき百歳体操の参加者を対象に、各会場で「認知症予防教室」を行っています。町の保健師や栄養士らが講師となり、軽度認知障がいチェックシートを使いながら、予防方法や栄養・口腔の健康について3回コースで学習しています。



2 Feb.2022
Calendar

- 2/2 WED 広報2月号、お知らせ版 ★
- 3 THU 4か月児(R3年9月生)・7か月児健診(R3年6月生)、ブックスタート ♥
- 4 FRI 立志式、友遊くらぶ・一般成人講座「サンドプラスト教室②」 ★◆
- 5 SAT 桑折学習塾(中学)
- 6 SUN ◎菊池整形外科 ☎583-2633
- 7 MON ホールボディカウンタ測定日 ♥
- 8 TUE
- 9 WED 確定申告(～3/15まで)、友遊くらぶ・一般成人講座「気象情報の利活用」 ★
- 10 THU 健康相談日
- 11 FRI 親子ふれあいダンス教室&キッズ 建国記念の日
ダンス教室 ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411
- 12 SAT
- 13 SUN マイナンバーカード休日窓口(予約制) ◎桑名医院 ☎583-3024
- 14 MON ♥
- 15 TUE
- 16 WED お知らせ版 一般成人講座「マジック教室」 ★
- 17 THU 制服贈呈式(新小学1年生へ贈呈) 10～11か月児健診(R3年2月～3月生) ♥
- 18 FRI 友遊くらぶ・一般成人講座「サンドプラスト教室③」 ★◆
- 19 SAT 桑折学習塾(中学、中3閉講式)
- 20 SUN ◎こぼやし子ども・内科クリニック ☎577-0663
- 21 MON 制服贈呈式(新入園児へ贈呈、在宅児) ♥
- 22 TUE 制服贈呈式(新入園児へ贈呈、保育所通所児)、すくすくカフェ「ママトーク」
- 23 WED 確定申告休日受付 天皇誕生日 ◎神岡クリニック ☎586-1318
- 24 THU ホールボディカウンタ測定日 ★
- 25 FRI 制服贈呈式(新中学1年生へ贈呈) 教育委員会定例会 ◆
- 26 SAT
- 27 SUN マイナンバーカード休日窓口(予約制)、キッズスクール ◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606
- 28 MON ♥
- 3/1 TUE
- 2 WED 広報3月号、お知らせ版 ★

- 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。