

小倉南区親子ふれあいルーム

さざん・ニュース

★「さざん」はルームの愛称です

第73号 2016年2月25日発行

所在地 〒802-0816

小倉南区若園5丁目1番5号

(小倉南生涯学習センター1階)

発行者 コラボキャンパスネットワーク

親子ふれあいルーム実行委員会

連絡先 TEL & FAX 093-922-5036



3月企画のお知らせ 「赤ちゃんのフシギ！子どもの根っこ♪ ～生きるチカラのみなもとを探る」

赤ちゃんの育ちは本当にフシギ！子ども期の成長も興味深い！
人生のはじまりの頃から、様々な育ちの根っこがはりめぐらされているのかな？
ハテナタイムでおなじみ、税田 慶昭先生の発達をめぐるお話です。



- 講師：^{さいた}税田 ^{やほあき}慶昭先生
(北九州市立大学 発達心理学・臨床心理士)
- 日時：3月14日(月) 13:10～14:40
- 対象：どなたでも
- 場所：さざん
- 定員：先着8名 要予約
- 参加費：無料
- 申込受付開始：3月1日(火)
10:00～来訪またはお電話で



*グランマDAY(12:00～16:00)とのコラボです。
企画の時間中は、遊びたくなかったお子さんの見守りがあります。(託児ではありません)
【グランマDAY】は、祖父母世代が、若い世代と交流しながら
「昔遊び」、「暮らしや子育ての知恵」などを伝えたいという、多世代交流企画です。
「高齢社会をよくする北九州女性の会」のメンバーにより奇数月に開催しています。

土曜さざん トークセッション『育休復帰 ワタシの場合 Vol. 2』

育休復帰したママ、パパ各1名の方の体験談です。
関心のある方、ぜひいっしょにお話をうかがいましょう！

- 日時：3月19日(土) 10:30～12:00 ● 場所：さざん ● 定員：8名 ● 参加費：無料
- 申込受付：3月3日(木)より 来訪またはお電話で

3月の
ご案内

- 3日(木) 10:00～15:00 保育士の出張相談
 - 7日(月) 10:30～12:00 親力を伸ばす子育てガイドⅣ
 - 8日(火) 13:30～ 絵本読み聞かせ(スタッフ)
 - 9日(水) 10:30～ うたってあそぼう
 - 14日(月) 10:00～12:00 子育てハテナタイム
13:10～14:40 3月企画「赤ちゃんのフシギ！」
 - 15日(火) 11:30～ 絵本読み聞かせ(おはなしアリス)
 - 16日(水) 10:00～15:00 保育士の出張相談
 - 18日(金) 13:30～ 絵本読み聞かせ(スタッフ)
 - 19日(土) 10:30～12:00 土曜さざん「育休復帰」
 - 24日(木) 14:00～ うたってあそぼう
 - 25日(金) 10:00～15:00 保育士の出張相談
 - 30日(水) 13:30～ 絵本読み聞かせ(スタッフ)
- ※絵本読み聞かせ、うたってあそぼうは申込み不要です。

☆子育てハテナタイム☆

子どもの行動でわからないことや「こんな時どう関わったらいいのかな？」と思うことがあったら、どうぞお気軽に北九州市立大学・税田慶昭先生(発達心理学・臨床心理士)にご相談ください。先生とお話した方が「安心しました」「先生がヒントをくださったこと、試してみますね」とたくさん声を寄せてくださっています。
原則第4月曜日10:00～12:00 *3月は14日(月)です。
定員4名 随時申込可 *定員に達していない場合は、当日申込でもOKです。

☆保育士の出張相談☆

- ・相談場所は、さざんのフロア
- ・1人30分程度・10:00～12:00 13:00～15:00
- ・要予約 随時受付(来訪または電話で！)
- *相談中のお子さんの見守りはありませんが、子どもと遊びながら、気軽に相談してみませんか？

ここで出会おう ここでわかちあおう 月～金 まいにちあっています さざん♪

小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」は、おおむね3歳未満の乳幼児親子の交流の場です。

- *利用料金：無料
- *開館時間：10時～16時
- *休館日：土(月1回開館あり)
日祝日・年末年始

＊1月企画報告「骨盤体操～自分のからだをいたわろう～」

1月19日(火) 13:30～15:00 講師:衛藤真美さん(助産師)



毎年大人気のこの企画、今年も大盛況でした。

なぜ関心が高いか。みんな、人知れず色々な悩みを抱えているんですね。

そこで最初に、「産後の回復具合」や子どもの頃～産後の「生活習慣」のチェックをし、自分の身体と向き合うことから始めます。「そうそう」や「あ～やっちゃってる」と思いながらチェックを入れてから、身体や骨盤の仕組みを伺うと「なるほど…」。

講師の衛藤さんの体験談をお聞きし、ドキドキしたり、気を引き締めたり。

そうしてからの体操は、身が入ります。まずは正しい姿勢を教わり、続いては骨盤底筋や腹筋の筋トレ。そして呼吸と、左右を整える操体法。産後から随分たっても、毎月の月経の周期で骨盤の緩みはあるので、ゆがみの修正に遅いことはないそうです。身体のゆがみは、日常の癖や、赤ちゃんの抱っこ、鞆を掛けることからおこり、誰でもあります。それが子どもの頃外で十分に遊ばなかったり、便利な生活で足腰をあまり使わなくなったり、産後に手伝いがなく無理をしたり。が重なると、思いかけず痛い目にあってしまっています。悲しいですが、ある程度は仕方のない時代になったのかもしれない…。

完治のような画期的なことはないけれど、日々の体操の積み重ねで、これ以上悪くすることなく、労わり付き合っていく方法を教わりました。私の身体、大事にしましょう。(スタッフF)

◎参加者の感想

・骨盤底筋体操、大切だとは思っていたけど、普段の生活では忘れてなかなかできなかった。今回、さらにその重要さが分かったので、気が向いた時にトレーニングしようと思った。姿勢が悪い猫背なので、まずは姿勢から気をつけていこうと思う。

・日常できそうな体操だったので、思い出しながらやってみます。自分の体を放置しがちなので、意識する良い機会になりました。



子どもの成長を見てゆこう！ 成長曲線で確認を！

★成長曲線を活用して、子どもの身長を正しくチェックしよう！

成長の度合いを正確に評価・把握できるツールに、成長曲線があります。横軸が年齢。縦軸が身長・体重となっています(右の図)。3か月に1回くらい身長・体重を測ってマークをつけていきます。それを結んだ線が±2SD(※)の基準値内であれば問題ありません。しかし、-2SDを下回る場合や、身長の伸びが悪くなった場合は、何らかの病気が隠れている可能性があります。成長曲線は、インターネットで「成長曲線」と検索すれば、入手できるサイトがいくつかあります。お子さまの成長をしっかり見守るために、ぜひ活用してください。

★子どもの低身長・成長障害が気になったらかかりつけの小児科医へ相談を

乳幼児健診などで身長が低いと指摘されても、ほとんどの子どもは病気ではありません。しかし、詳しく調べてみると、成長ホルモンや染色体、骨の異常といった病気が見つかることがあります。病気とわかって、しっかり治療法があります。そのため、成長曲線などを利用して、早期に見つけてあげることが重要です。成長に関して気になったら、かかりつけの小児科医へ相談をしてみましょう。

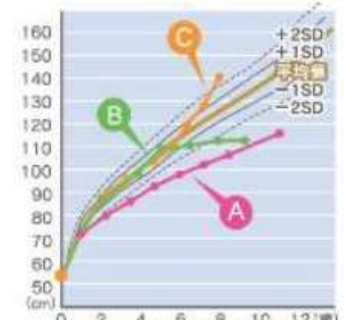
(※) SD (standard deviation) : 標準偏差とは…平均からどのくらい離れているかを示します。

お話いただいたのは・・・

☆ 九州労災病院 小児科 河田 泰定 先生 ☆

1984年 産業医科大学卒業後、産業医科大学小児科、北九州市立戸畑病院ほかに勤務。2001年 米国サウスカロライナ医科大学へ留学。2007年から現職。ホルモンの病気が専門。

わが子の身長を成長曲線に描いてみる。



A: -2SDより低く、差が大きくなる
B: 急に伸びがなくなる。
C: 逆に、身長が伸びすぎる。
これらの場合は要注意⇒病院受診を。



HPのQRコード

さざんホームページ
★ホームページアドレス
<http://sa-zan.jp/m/>
★スタッフブログもやってます
<http://ameblo.jp/hureai-sazan/>

*企画の様子や「さざん」の最新情報をお届けしています。
*携帯電話にも対応しています。
*北九州市立大学のHP、地域貢献のページで「さざんニュース」のバックナンバーがご覧いただけます。

編集後記

卒業卒園、進級進学が近づいてきましたね。子どももドキドキだけど、親はもっとドキドキ！？新しい環境へのカウントダウンの3月は、ゆったり季節を感じながら子どもとの時間を過ごそうと思います♪(編集人S)