

令和5年度 第2回 ファミリー・サポート・センター講習会のご報告

【 交通安全について 】

日 時：令和5年10月23日（月）午前9時30分～午前10時15分

講 師：新発田市 地域安全課 平野指導員
野澤指導員

何気ない日常の風景から事故は起こるといいます。例えば、保育園や小学校、児童クラブ等にお迎えに行った際に、挨拶で終わるはずが立ち話になってしまうことはありませんか。

お子さんやお孫さんに「ちょっと待っててね」と声をかけて気にはかけていますが、次第に子どもたちは夢中になって遊び始めてしまい道路の方に飛び出たり、目の届かないところに行ってしまうたり…。

子どもたちの遊びの傾向の一つに“物かげで遊ぶこと”があるそうです。自動車のかげにかくれてしゃがんで遊んでいたり、かくれんぼをしていてかくれていたり…。

知っておきたい子どもの特性について詳しくご紹介します。

- 何かに集中すると、まわりのものが目に入らない
- 抽象的な言葉だけではよく理解できない
- 大人のまねをする
- 物かげであそぶ傾向があります。



また、「チャイルドビジョン」を装着して子どもの視界を経験しました。

横断歩道を渡る際には、左右の確認を行うと思います。左右の確認を行うとき、大人と子どもの視界は異なります。体ごと右・左に向けて確認を行うこと（おへそを右・左に向けるイメージです）が大切で、かける言葉は「あぶない」「注意して」では理解できないことがありますので「右・左よく見てわたろうね」など、具体的に伝えるのが効果的ということを学びました。

【 チェアルシー （椅子ヨガ） 】

日 時：令和5年10月23日（月）午前10時45分～
午前11時45分

講 師：日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター
瀧澤あきこ先生





B C A

左にありますイラストは、500ml が入る容器と 350ml が入る容器、180ml が入る容器になります。

皆さんにクイズです。大人は 1 回の呼吸で肺にどれくらい量を吸い込めるでしょう。

A 500ml B 350ml C 180ml 答えは A になります。

講習会ときには、350ml のところに 1 番たくさんの手が挙がりました。皆さんはいかがでしたでしょうか。

呼吸が浅くなると酸素の吸入量が少なくなるため、集中力や記憶力の低下にもつながってきます。胸もお腹も同時に動かす呼吸法、ルーシーダットンならではの完全呼吸法を実践し、普段は胸部だけや腹部のみだったと気付くことや浅い呼吸をしていたこと、何気なくしている呼吸の大切さやインナーマッスルに効果的な呼吸方法などを習いました。

また、椅子に座る現代の便利な暮らしは筋肉をさほど使わなくても済む分、足首や膝の関節に頼ることが増え、本来、自身の体を支えてくれる下半身には60パーセントの筋肉量があるのにほぼ使っていない現状があるそうです。膝、股関節などに痛みが生じる方は太ももをしっかりと使って、立ったり座ったりできるようにしていく大切さも学びました。



【 安心・安全な子育てやサポート活動について 】

日 時：令和5年11月21日（火）午前10時00分～午前11時20分

講 師：新発田市こども課こども家庭センター 統括支援員 小林みどり

新発田市こども課こども家庭センター 健やか育児支援係 小林晶子保健師

新発田市の子育て世帯を取り巻く環境から、こども家庭センターの設置にいたる経緯やかかりつけ保健師制度を中心とした伴走型支援についての内容も加わり、新発田市の育児の現状やお子さんを取り巻く環境、親子に求められる支援、今と昔との妊娠期・赤ちゃんの食事の違いや育児用品の違いなどについて詳しく学びました。

受講された方からは「市の支援体制が充実していることで、対象の方々がどれほど安心して生活ができるかと思うと、体制作りをされている職員の方々の熱意が伝わってきます。『子育てするならやっぱり新発田』の言葉は保護者にとって心強い言葉であり、頼っても大丈夫！という気持ちになります。」や「今の現状を知れて良かったです」などの感想をいただきました。



お忙しい中、講習会にご参加いただきまして、ありがとうございました。