乳幼児グループだより

2019.7.30　No.4

親子でたのしくくらす工夫

ゆめっこで乳幼児グループのあつまりをしました

7月20日、夏休み初日の土曜日とあってゆめっこはお父さんがたくさんでした！この日はゆめっこのおはなしランドの部屋をフリースペースにして誰でもいつでも参加してもらえるようにしました。ただ、子どもは遊ぶつもりで来ているので落ち着いて聴いてもらうのが難しかったです。子どもを遊ばせながらでも少しはマイクの声を聴いてもらえたでしょうか？ふらっときて、しばらく話に耳を傾けてくださるお父さんもいたりして、うれしかったです。

＝プログラム＝
①短い時間でできる家事
②手軽にできる夏休みの昼ごはん
③家族のコミュニケーション

①短い時間でできる家事

子どもが小さいときはとにかく時間がこま切れになりがち。そこでどんな家事にどれくらい時間がかかっているか一度計って知っておくのも時間を有効に使う一つの手ではないでしょうか？会場の人に、洗濯物たたみにどのくらいの時間がかかるか聞いてみました。10分、20分、子どもがくちゃくちゃにしたりするのではかれない、などの答えがかえってきました。だいたいこれくらいかなぁとは思っていてもいざ計ってみると5分、10分だったりもします。洗面所の掃除も毎日さっとやれば1、2分。なんだこれだけのことかと少し気も楽になり、やる気も出ます。試してみてはいかがでしょう？

②手軽にできる夏休みの昼ごはん　　おすすめ！「野菜ミックス」

時間のある時に多めに作っておくと便利な「野菜ミックス」（玉ねぎと人参、ピーマンをみじん切りにして炒める）。ハンバーグやチャーハン、キーマカレー、ピザトースト…。一からしなくていいのがうれしいし、いろいろなものに利用できます。食べることの大切さ、子どもの食育も含めて4人を育てた年配お母さんが話しました。ご夫婦で来ていた方がおり、男性の方に感想を求めると「料理は今はやれていないけど、これからやってみたい」と話され、奥さまは「そんなこと聞いたことなかったけど聞けてうれしい」みたいな微笑ましいやり取りが。

③家族のコミュニケーション

子どもによい生活リズムを付けたいけど、なかなかうまくいかない…。特にお父さんの帰宅が子どもを寝かしつける時間かかるとややこしいことになる、こんな話をよく聞きます。でもお父さんにも都合や言い分もあります。どこかかみ合わなかった時間を年長の息子も入れて話し合い、みんなが気持ちよく過ごせる基本時間を作ったという体験談をもとに家族のコミュニケーションの大切さを話しました。家庭はみんなの生活の場。ひとりで抱えないで話してみましょう。案外解決できることがあるようです。

【参加者の感想から】
家事にかかる時間を把握していると、予定が立てやすく時間を上手に使えるということがわかりました。
私もこれから測ってみよう！という気持ちになりました。また、刻んだミックス野菜とひき肉も常備していたら色んなものに展開できてとても便利ということがわかり、真似したいと思いました。

＝次回のお知らせ＝

8月26日（月）10:00～13:00　　場所：大津友の家

☆夏休みなので子どもを中心に・・・　えのぐ遊び　　すいか割り

☆読書　「無邪気な教育」～おさなごを発見せよ～

☆参加費　200円＋昼食代実費

《昼食》
ドライカレー
牛乳かんのフルーツポンチ