外あそび、親子で
楽しもう！！

紹介します！郡上市内の外遊びスポット

６月から**「郡上市子育て支援サイトわわわ」**にて、**郡上市内で子どもと遊べる戸外遊びスポット**を月２回紹介しています。郡上市内には戸外で楽しむスポットが各地域にあります。新型コロナウィルス感染症の影響で、遠出することに躊躇する家庭も多いかと思いますが、郡上市内にも遊べるスポットがいろいろあります。ぜひこの情報を参考に、ご家族で郡上にある施設や自然を楽しんで下さいね。（なお、紹介する遊び場は、郡上市が遊具を安全確認している公園や公的な施設などになります）

〈お問い合わせ〉　郡上市子育て支援センター

「You Tube」で配信中！

11 月にケーブルテレビで放送された行政情報番組 健ちゃん福ちゃん『**コロナに負けるな！わくわくドキドキ　親子で運動遊び**』が現在「You Tube」でご覧いただけます。この番組では、中部学院大学短期大学部の学生さんが親子で楽しめる運動遊びを紹介しています。ぜひご覧いただき、親子遊びの参考にし、楽しんでくださいね！

**『コロナに負けるな！わくわくドキドキ
親子で運動あそび』**

https://youtu.be/O2V10RmQscQ

赤ちゃんの駅増えました！

赤ちゃんの駅協力店舗として新たに大和町大間見にある**「ともいきの里 東弥」**が登録してくださいました。新しく開店した団子屋さんです。おむつ替えや授乳など設備が提供されていますので、お子さんを連れて気軽にご利用ください。（赤ちゃんの駅についての詳細は、郡上市子育て支援サイト「わわわ　輪和笑」で確認できます）郡上市では、乳幼児を連れた家族の皆さんの外出を支援するため、授乳やおむつ交換の場所を提供していただける「赤ちゃんの駅協力店舗」を引き続き募集しています。

自分の中の苛立ちを知る

子どもの成長の段階で「なんで？」をエンドレスに連発する時期があります。知りたい欲求を大切に育てるためにも気長に答え続けるしかないのですが、何度応えても同じことの繰り返しで、ため息が出てしまうこともあります。子どもの行動はつかみどころがなく、思わぬことを言ったりやったり、親のほうが「何でこんなことするの？」と聴きたくなることもたくさんあります。それがあまりやってほしくないことだとイライラのほうが大きくなってしまうこともありますね。自粛生活が続く中、絆が深まった家族が増えたという報道がありましたが、その一方で心のゆとりがなくなり子どもにきつく当たってしまい親も子も辛い思いをしてしまうこともあるようです。そんな場面を少しでもなくすために、自分の苛立ちを心の中に温度計をイメージして自覚することが大切だと言います。中くらいの苛立ちなら深呼吸したり肩の力を抜いたり、それ以上の苛立ちになったら子どもとの距離を取る、少し歩くだけでも気持ちが落ち着きます。そして最高値なら迷わず誰かに頼りましょう。安定した気持ちで過ごすため、自分自身の苛立ち度合いを知り、リラックスできる工夫をしながら家族一緒に新しい年に向けて、希望に繋がる一歩を踏み出せたらと思います。

Ｍ．Ｔ

郡上市子育て支援センター通信

わわわ
～輪・和・笑～

２０２０．１２月号　　ＮＯ．１５０

郡上市子育て支援センター（はちまん児童館内）
〒501-4221　郡上市八幡町小野８-５-１
ＴＥＬ（０５７５）６６－０２０９（はちまん児童館）
ＦＡＸ（０５７５）６５－６４９９（はちまん幼稚園）
時間／月～金曜日　８時３０分～１７時１５分

郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな子育て情報も発信しています。
「郡上市子育て支援サイト」で検索してください。

「おんぶ育児」のすすめ

安全で扱いやすくデザインもおしゃれに進化しただっこひも。パパが使っても違和感がないこともあり、近年抱っこ育児が主流になっています。おんぶは昔ながらの子育ての印象が強く、躊躇している方もみえるかもしれません。しかし、その良さが見直されつつあります。

＊おんぶ育児のメリット＊

ママの両手が空く

動き回ったりグズグズしている赤ちゃんを見ながらの家事はとても大変ですが、おんぶをすることで赤ちゃんも安心し、ママも手が空き家事がすすみますね。

赤ちゃんの視野が広がる

抱っこだとママは見えますが、周囲は見えません。でもおんぶだとママと同じ視線で物事が見えます。視野が広がることで、好奇心を高める効果やいつも見えないものが見えるという気分転換にもなります。

背中でコミュニケーション＆バランス感覚の向上

赤ちゃんはママの背中で体温やにおい、そして鼓動を感じ安心感を得ます。自分で背中にしがみついたりすることで体幹が自然と鍛えられバランス感覚が向上します。

もしもの災害時に有効的

親も子も日ごろからおんぶに慣れておけば、もしもの時子どもを後ろに背負うことで、足元の視界をしっかり確保でき動きやすいので、逃げるのに有効です。

＊おんぶ育児で気を付けること＊

おんぶの開始時期は首が座る生後４ヶ月以降が目安。おんぶで重要なのは赤ちゃんの顔の位置です。高い位置でお母さんの肩越しに前方が見えることができるおんぶひもを選びましょう。また、きちんとおんぶができているかなど鏡などでチェックし、赤ちゃんは後ろにいるので壁や突起物にぶつからないよう注意しましょう。長時間の使用は避けて利用しましょうね。

家事が進み、赤ちゃんのぐずりが減り、知育的な効果も期待できるといわれる「おんぶ」を上手に活用しましょう。