### もを甘えさせてください 子どもの心を育てるためには、 親子のたくさんのコミュニケーションを诵 分からないですよね。見えないからこそ、 ますが、心が健康かどうかは見た目では が健康かどうかは見た目で分かり 育てましょうということです。

# ぜひ子ど

にしています

#### \*2022年1月現在の 出張先

- ●はぐはぐの樹 ●さくらザウルス
- (上記2つ南区) ●とっとの芽(戸塚区)
- ●とことこ(金沢区)
- ●Kidsスペース マカナ

とて、 など専門職が集まる先生のゼミに参加 でしまいました。すぐに保健師や助産師 すが「もっと小さいうちに聞いておきた 会です。当時、子どもが中学生だったので 子どもの心を育てる育児とは った!」という内容で、 先生の「子どもの心を育てる育児」 先生に惚れ込ん

# 佐々木正美先生との出会いは? 区役所で開催された職員向けの勉強

歳まで出産後の母子訪問でママたちに携

満たそうとするのはかえって欲求不満の 感情をエスカレートさせることがありま える事にも節度が必要ですよ。 りません。 とはやってはいけないと教えなければな ことや他人に迷惑をかけること、 金銭で欲しがるものを買い与 物で心を 、悪いこ

# もう少しお話を聞きたいのですが

設のHPやイベント情報で確認してみて ください。みなさんに会えるのを楽しみ は\*で定期的にお話をしています。各施 横浜市内では子育て支援拠点やひろ

#### 助産師 われました。これがきっかけとなり、65 要員として区役所に来てくれないかと誘 **蔵離れた下の子が小学2年生の頃に、** 仕事を辞めて専業主婦になりました。3 1の子が小学校入学時、学童保育が近く 合いの保健師から、産休の職員の代替 産院で助産師として働いていましたが 今の活動のきっかけはc 渡邉ケイ子さん 今で言うところの





横浜市で看護師・助産師資格を取得し、1996年出 張開業助産師として届出。児童精神科医の故・佐々 木正美医師のゼミから学んだ「子どもへのまなざ し」を地域のママたちに伝えながら活動中。2017年 12月に絵本「おっぱいバイバイ」を自費出版。



作:わたなべけいこ 絵:やまはしさやか







Q





出版:株式会社幻冬舎

季節と暮らそう

「横浜市こども植物園」より、季節の植物を紹介 します。

#### 和紙の原料 ミツマタ



枝の先が三つに分かれるのが、名前の由来。 ジンチョウゲに近い植物で、花は2月から咲き出します。

花木として公園などで見かけるミツマタは、卒業証書な どに使われる高級和紙の原料です。日本の紙幣もミツマタ から作られていて、実はとても身近な植物でもあります。主 な材料となるのは、樹皮(外皮)の内側にある靭皮と呼ば れる部分です。繊維は長いため丈夫で、何度折りたたんで も破れないような強いお札を作るには最適です。外皮を煮 出すと必要な繊維だけを取り出すことが出来ます。この取 り出した繊維に「トロロアオイ」というオクラに似た植物の 根から作られたのりを混ぜて、紙漉きという作業を経て和 紙が完成します。日本の文化を支えるミツマタですが、原産 地は中国中南部からヒマラヤです。

(緑の相談員・速水善浩)

【問い合わせ】 横浜市こども植物園 入園無料 南区六ッ川3-122 ☎045-741-1015 開園時間9:00~16:30

> \*園内で開催している子ども向けイベントをベイ★ キッズLINEでお知らせ。LINE登録は4面を見てね

あげれば十分なんです。もちろん危険な 思いを聞き、できる範囲で願いを叶えて が自立を促す力になるのです。子どもの は自分に自信をもてるようになり、それ ままを受け入れてもらうことで、子ども もほど早く自立します。親に甘えやわが 幼少期にたっぷり甘えさせてあげた子ど

## 身近でできるSDGs

けません。

これ与えたりや

ってしまう過干渉はい

大丈夫です。

子どもがわがままになりませんか

冷蔵庫を見直すことが、食品ロスの解消や家事の時短、エネルギー効率の良さから節電に もつながります!

#### 冷蔵庫の整理整頓









#### 片付けの練習としても最適!

冷蔵庫は家族も使うため、整理整頓のルールを徹底するのが 大変で、後回しにしてしまいがち。しかし、ものを置く場所は決 まっているし、捨てられない思い出の品も少ないので、片付け

の手始めとして最適なので す。食品は大体期限が限ら れているし回転も早いので ちょっとずつでも片付けに取 り組むことができます。整理 整頓された冷蔵庫は、ダブリ 買いや死蔵品を防ぐことに つながります。



#### 配置に工夫しよう!

目が届かない状態になるのを防ぎましょう。例えば、冷蔵庫 の一番上は見えにくく、奥に入れると食品ロスにつながりが

ちです。その場合は、上の棚板を 外してしまうのもおすすめ。その 分、背の高いものを置く場所が増 えます。庫内の見通しをよくした り、手が届きやすくしたりといった 少しの工夫が死蔵品をなくすこと につながります。



## 詳しくは佐藤美香さんの本でもどうぞ!

#### 🕥 冷蔵庫の仕組みを知ろう!

庫内には冷気が出る場所があります。その前を塞 ぐように置くと庫内全体が冷えにくい状態に。豆 腐などの水分が多いものを置くと凍ることもあり ます。仕組みを知って、エネルギー効率のいい冷蔵 庫を目指しましょう。冷気が出る場所は取扱説明 書に書いてあります。最近ではメーカーHPから PDFで見られるのでチェックしてみましょう。







# パパと遊ぼう!

お休みの日、どこに出かけようかな?今週末に遊べるイベントは?そんなリクエスト におこたえします! 「あそびい横浜」は累計1100万人が利用する横浜のパパ・ママ が作っているWebメディア。横浜の魅力を親子目線で伝えています。

横浜のパパが発信! パパが子育てを楽しむための

asobii



#### ፟≱週末イベント

毎週末に開催される子ども向けイベントを紹介し ています!予約不要のイベント情報ももりだくさ ん。思い立った時のお助けサイトです。ぜひご活用 ください。





#### **会公園情報**

大きな公園から地元の公園まで、横浜市内の公 🔲 💥 🔲 園情報を紹介しています!季節ごとの遊び方な どパパとお子さんのお出かけに安心の情報が満 載です。





#### **||** パパレポ

横浜在住のパパさんからのレポート記事もおす すめです!ちょっと遠出したり、ワイルドな遊び をしたり、雨の日のおうち遊びのヒントなど。ぜ ひチェックしてみてください。





#### 🌟 人気記事ランキング・リアルタイム毎時更新

気になる人気記事。あそびい横浜では人気記事ラ ンキングをリアルタイムに更新しています。たくさ んある記事の中からみんなが気になっている記事 をチェックすることができますよ。

