



育じい 育ばあの 生き活き子育て!

～子育てを地域ぐるみで応援しましょう～



近年、核家族化や地域のつながりの希薄化などを背景に、孤立してしまう子育て家庭が増えていると言われており、地域が持つ子育て力に大きな期待が寄せられています。
里庄町愛育委員会は、備中県民局から「平成27年度 三世代交流 地域子育て活性化事業」の委託を受け、昭和の子育てを経験したシニア世代（祖父母世代）の方が地域で力を発揮していただくきっかけとなるよう「みんなおいでよ 子育て広場～遊んで食べて健康づくり～」を開催しました。

第1回 三世代交流講座 (シニア世代対象)

講演：「母になるということ、
母に寄り添うということ」

講師：倉敷市立短期大学保育学科
准教授 平岡敦子先生

寄り添うとは・・・
支援する側は、自分（の色）を知り、相手を染めようとせず、そこに「在る」ということが大切。相手の自尊感情を大切に、話をしっかり聴く。

第2回 三世代交流会 「楽しく遊んで健康づくり ～おとなと子どものロコモ予防～」

第3回 三世代交流会 「食を通じた健康づくり ～好き嫌いをなくす楽しい食育～」

座談会では、次のようなご意見、ご感想がありました。

子育て世代から

- 違う世代の方との交流は良い刺激になった。ふれあいの機会がもっとあるといいな。
- 核家族なので、地域の方と交流できてよかった。
- シニア世代の方からいろいろ教えてもらえ、為になった。子育てのアドバイスなど教えてほしいことが沢山ある。
- 昔遊びや昔ながらの料理を教えてください。
- 気軽に声をかけてもらえると嬉しい。子どもの名前を呼んでもらったりするだけでも嬉しい。



シニア世代から

- 久しぶりに小さい子どもと遊べて楽しかった。良い刺激になったし、優しい気持ちになれた。
- 子どもたちもシニア世代も楽しそうだった。
- 少しでも若い人の役に立てて嬉しかった。若い人といろいろな話ができて良かった。
- 自分にできることがあれば、若い世代にどんどん頼ってほしい。
- 若い世代との交流はお互いにとって必要だと思う。



お互いにいいこといっぱい! 家族で・地域で楽しく「孫育て」を!

子どものメリット

- ★ 親以外にも愛情を与えてくれる存在があることは、子どもの情緒を安定させ「自己肯定感」を育ててくれる。
- ★ さまざまな価値観を知ったり経験したりできることで、多様性を受け入れる心が育まれる。(他者への思いやりや理解が育まれる。)



祖父母のメリット

- ★ 刺激を受けて元気をもらえる。
- ★ 外に出る回数や他者と交流する機会が増える。(老化防止)
- ★ 新たな生きがいを持って、セカンドライフが充実する。
- ★ 地域とのつながりが生まれ、地域力が高まる。

親のメリット

- ★ 子育ての不安やストレスが軽減される。
- ★ 余裕を持って子どもと向き合える。



編集後記

子どもたちの健やかな成長のため、地域での三世代交流の取り組みが広がるきっかけになれば幸いです。

楽しく遊んで健康づくり～おとなと子どものロコモ予防～

講師：運動指導員

子どものロコモ予防

外遊びの減少により、「転んだ時に手をつけず顔を打ってしまう」「倒立ができない、支えられない」「雑巾がけの時、両腕で体重を支えられず顔を床にぶつける」といった子どもたちが増えています。

まずは、子どもの体の柔軟性やバランス感覚をチェック！

- 片足立ちがふらつかずに5秒以上できない
- 両方のかかとを地面につけたまましゃがめない
- 両腕が真上に上がらない
- 前屈し、手の指先が地面につかない

1つでも当てはまれば「子どものロコモ」の疑いあり!!

みんなで楽しめるゲーム感覚の運動をしてみよう!



足裏接地状態の測定をしました



浮き指のない足型



浮き指、後方重心の足型

浮き指が急増中!

浮き指だと足裏の接地面が狭まり、体が安定しにくくなります。転倒や猫背、足の痛みや変形に繋がるため、意識して足を使いましょう。

※浮き指：指に力がかかっておらず、きちんと地面についていない状態



子どものバランス感覚、柔軟性、足の発達、全身を使った遊びを通じて培われます。
(木登り、缶けり、だるまさんが転んだ、鬼ごっこなど、昔ながらの遊びが最適!)

孫世代といっしょに昔ながらの遊びをしてみよう



「けん玉」「お手玉」「輪投げ」



「缶ぼっくり」



「こま」



「竹馬」

食を通じた健康づくり～好き嫌いをなくす楽しい食育～

講師：管理栄養士

みんなで楽しく調理実習や食育遊びをしました

♪お手伝いのポイント♪

- ◎人参の型抜き
- ◎お寿司を詰める



～レシピの紹介～ ケーキ寿司

材料(4人分)

- 米…2合
- 酒…大さじ1
- 昆布…5cm角1枚
- 酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ1
- 鮭フレーク…30g
- 白ごま(再度炒る)…大さじ1½
- 卵…2個
- みりん…大さじ1½
- 塩…少々
- 絹さや…8枚
- 人参…適量

合わせ酢

卵そぼろ

使用道具

- 牛乳パック(4cm幅に切ったもの)、
- ラップ、花型抜き、うちわ

★すし飯を作る

- ①米、水330cc、酒、昆布を入れ炊く。
- ②合わせ酢の材料を小鍋に入れて弱火で溶かす。(沸騰させない。)
- ③ご飯に②を回し入れ、切るように混ぜ、うちわであおいで冷ます。鮭フレーク、白ごまを入れ、混ぜる。

★飾りを作る

- ④人参は型抜きし、茹でる。
- ⑤絹さやを茹でて、水を入れたボールに取り、ザルに上げて水気を切っておく。斜め細切りにする。

★卵そぼろを作る

- ⑥卵を割りほぐし、みりん、塩を入れて混ぜる。
- 弱火で菜箸4本でかき混ぜながらそぼろにする。

★仕上げ

- ⑦牛乳パックをひし形に置き、中にラップをしいたものに③のすし飯を入れ、酢で濡らしたスプーンの背でしっかり押さえて端まで詰める。
- ⑧トッピングに卵そぼろ、絹さや、人参を飾る。
- ⑨ラップをかぶせて上からしっかり押さえてしばらく置いておく。
- ⑩型を真上に引き出し、ラップをとって盛りつける。

※引用レシピ「こどもクッキング 自分でつくるカンタンごはん」著者：鎌田早紀子・室町こどもクッキング



家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。
大人が子どもと交流しながら楽しい食事を演出し、苦手なものでも、まずは食べてみようという気持ちを作ることが大切です。