



第30号 平成24年4月

今年の桜の開花はなんと5日で満開になりました。慌てて花見の予定を立てられた方もいたことでしょう。子供たちの走りまわる姿が、目にうかびます。



予防注射の公費延長について



無料期間がH25.3.31まで1年間延長になりました。福岡県に住み票のある人で、以下の方が対象になります。母子手帳を必ず持参してください。特に予約はいりません。

1. ヒブ・肺炎球菌ワクチン…対象:2か月から5歳の誕生日の前々日まで

※年齢によって接種回数が違いますので御相談ください。

2. 子宮頸がんワクチン…対象:中学1年生から高校1年生

特例としてH24.3.31までに1回以上の接種した高校2年生

※全部で3回を半年かけて接種しますので、9月までに1回目を開始してください。

嬉しい来客

桜の花の便りといっしょに私のもとに嬉しい来客がありました。5年前に仙台へ帰っていった患者さんのことです。震災の時、彼女の住所の被害状況をネットで調べて、津波におそわれていない場所だったので、少しだけ胸をなでおろしたのを覚えています。でも、その日を生きること一生懸命だったのでしょう、連絡をいただくことはできませんでした。震災から1年後、家族4人で元気な顔を見せてくれ、2人の男の子のくったくのない笑顔を見て、心から安堵しました。福岡にいる頃は母親を早くに亡くしていた彼女だったので、私を母親のように親ってくれていました。会っている2時間の中で、話がとぎれることはなく、震災の時の生々しい情報や母乳で3歳まで頑張ったことなどを伝えてくれました。ただ、うなずきながら聞いてあげることしかできませんでした。そんな被害の少ない地域に住んでいたにもかかわらず、どれだけ不安で、どれだけ頑張って耐えて来たのか痛い程わかりました。ずっと笑顔で話をしてくれていたのが、もう乗り越えたのかなと感じることもありましたが、最後の別れぎわに握手だけではもたたりなくて、肩をそっと抱いてあげました。すると、いままでこらえていたのか彼女の大きな目から大つぶの涙がポロポロとこぼれおちてきました。誰かに聞いてもらいたかったし、自分だけがかかえていた重荷が少しだけ軽くなったのかもかもしれません。笑顔で別れるはずが泣き笑いの顔での別れとなりました。「また、マイルがたまったら帰ってくる」と言って仙台にもどられました。震災の中でも懸命に子供を守っている姿に私は心をうたれました。

助産師:東川

育児サロン マナドコ第8回

今回はエブロンシアター『大きなかぶ』で盛り上がりしました。かぶを抜く場面では「うんとこしょ、どっこいしょ」の台詞に合わせてお子さん達にもお手伝いしてもらい、大きなかぶを抜くことができました。ご家庭でもできる手袋人形を使った手遊びや「育児の困りごと」「我が家の対処法」などを育児カウンセラーを交えてお母様同士、気軽におしゃべりしていただき、お部屋は和やかな空気に包まれました。次回は4月24日(火)を予定しております。お友達作りのきっかけにしてみませんか?



「はやぶさ」式子育て法 川口淳一郎氏

『子どもたちには、型にはまらず、常に新しいことに挑戦してほしい。諦めないだけではダメ。創造できる自信と希望を持てる事が大事。大切なのは人はいつでも新たな一歩を踏み出せるという自信を持つこと。』

これは、冒頭の一文です。

若竹煮(4人分)

材料

●たけのこ…320g	●生わかめ…50g	●砂糖…20g	●塩…少々
●みりん…40g	●薄口醤油…30g	●だし汁…350g	

作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切り、わかめはざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁とたけのこを入れて5分煮る。
- ③ 次に砂糖と塩を入れ15分煮る。
- ④ みりんと醤油を入れて10分煮る。

★たけのこに見られる白い粉はうまみ成分のアミノ酸の一種チロシンといい集中力を高める効果があると言われています。

★わかめとたけのこが合わさることで代謝の促進やコレステロール・中性脂肪の分解、排泄促進に効果があると言われています。

子供を自立に導く前に

春は卒業、入学と新たな生活をスタートした方もいらっしゃるでしょう。子供達としては、緊張や不安の中で巣立ちを向えているかもしれません。でも、その不安や緊張は人様々違うようです。その子のおかれた環境によっても異なるといわれています。親の望むことは親に頼らず、自信と希望を持って、自分の足で歩んでくれることです。その為に大切なことは乳幼児期に安心感をたくさん与えてあげて下さい。あたたかい胸、ほほえみの眼差し、やわらかい言葉、ときには抱いてあげながら言葉をかける。物を欲しがったり、泣きわめいて手がつけられない時も抱っこをしながら、我慢するようにだめてあげてみて下さい。はずみで顔をたたかれたり、お腹を蹴られたりすることもあるかもしれませんが、感情をたざらせたり、無視をする態度をとると苦しみをひとりで抱えこむ性格にさせてしまうこともあります。全てを耐える必要はないですよ。乳児期に安心感を供給しておけば、自立心のベースがしっかりと固まっています。

おすすめの1冊