

あつまる つながる わかちあう



Vol.15

平成 23 年 1 月



こどもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ
あのねっ 一緒に楽しいことがしたいね

1 月予定

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽にしゃべりませんか

日	月	火	水 	木	金 	土
						1 休館
2 休館	3 休館	4	5 お休み	6	7 お休み	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 	20	21 	22
23	24	25 休館	26	27	28	29
30	31					



0 才～2 才児対象



2 才～就学前児対象



栄養相談



健康相談
(看護師さん)

*水・金曜日の年齢は目安です。
どちらの曜日に来ていただいてもOKです。
*栄養相談には母子手帳をお持ちください。

冬野菜を食べてぽっかぽか

栄養



冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。
中でも、体を温める根菜類やビタミンとカロチンが豊富な緑黄色野菜が、
柔らかく甘みも増します。

また、冬場は、エネルギー源になるたんぱく質・炭水化物・脂肪といったものを体が要求して食べたくなります。これらを野菜と組み合わせることで、栄養バランスがとても良くなります。

冬の寒さやかぜに負けない体力をつけるために、おいしく栄養豊富な冬野菜をしっかりと食べましょう。



開催しました☆

東播磨地域交流会

愛情

小児医療をいっしょに考えるフォーラム

12月3日（金）加古川駅南三二市役所4階のホールで「西脇小児医療を守る会」のみなさんから、小児医療の現状や医師不足の原因、子どもが病気になったときの対処法や病気に対する予備知識について学びました。また、グループワークでは、参加者のみなさんが輪になって、小児医療に関することが話し合われました。



～小児医療と子どもを守るために親としてできること～

小児科の医師不足の原因に過酷な勤務状況が挙げられます。医師の負担軽減を図るために「コンビニ受診」を減らし、適正受診を行うことが呼びかけられ、そのために必要な、冷静に子どもの症状や様子を観察するポイントが、具体的に分かり易く説明されました。

また、普段から、小児救急医療相談機関や情報提供場所を把握しておくことが勧められました。確かに、子どもが急病になった時、すぐに相談する場所が分かっていることは、不安や心配の解消につながります。これは大人の急病にも言える事のように感じました。

発表の後は、グループワークが行われました。日々の生活の中で迷ったり、悩んだりする質問が出され、些細なことでも、納得がいくまで医師に確認することなど、会のメンバーから適切なアドバイスがなされていました。

参加者からは「とても役立った。」「もっと早く勉強したかった。」などの感想が多く寄せられ、和やかな雰囲気の中に、有意義なフォーラムが終了しました。

～グループワークでの意見（抜粋）～

- ・小児医療が危機的状况にあることを伝えていかななくてはならないと共感した。
- ・熱性痙攣の時、今日話をされた、してはいけない事をしてしまった。
- ・夜間に空いているからと、病院に行く人がいる（コンビニ受診）と知って驚きました。
- ・日頃の準備が大切だと思いました。
- ・発熱時は、慌てず対応したい。
- ・熱性痙攣について、知ってよかった。
- ・#8000電話のことを知ってよかった。
- ・安易に救急車を呼んでいたのが、反省。
- ・他のママにも、今日学んだことを伝えたい。
- ・妊娠中に勉強したかった。



「西脇小児医療を守る会」についてはHPをご覧ください。
<http://www.kodomonomirai.com>

編集後記

フォーラムの司会をしながら、幼い娘が夜中に高熱を出した時、一晩中抱っこしながら不安いっぱい夜が明けのを待った日々を思い出しました。過ぎてしまえば、懐かしい思い出ですが、当時は心細かったですね。

今は、子育て支援の場所や、様々な勉強の機会があるので、どんどん活用しながら、子育てをしていただきたいと、改めて感じたフォーラムでした。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
東播磨・北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 鈴木
〒675-1366 小野市中島町72番地 小野市うるおい交流館エクラン内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail : window@ksks-arche.jp