

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	7月9日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○1週間前までに電話で予約してください。 ○お1人1時間の相談です。 ○病院にかかっている方は、医師の指示に基づいて行います。
	福祉センター	7月24日(水)			
		8月13日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定(自動血圧計有り)	○健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。(時間10:00~16:00) 1回約20分です。
	老人憩の家	7月2日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		8月6日(火)		○健康相談	
地域 リハビリ教室 “ぬくもり”	西公民館	7月12日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など	○お気軽にお出かけください。 ○介護保険で「要介護」または「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	北公民館	8月9日(金)			
献血	榊二神組機械部	7月19日(金)	9:00~10:00	 献血は 尊い♥の贈り物 お近くの場所にお出かけください。	
	東レ(株)愛媛工場		10:30~15:00		
	フジ松前店		15:30~17:00		

あなたの子育て
応援します

お父さんに贈る子育てのヒント



育児に不安はつきもの。育児のすべてを母親一人が抱えるのはとても大変なことです。子どもと一日向き合ってストレスをたくさん抱えているお母さん。そんな時支えになるのは、やっぱりお父さんの存在です。子育てに行き詰まってしまう前に、お互い協力しながら楽しく子育てしたいものです。

1 夫婦のコミュニケーションをとりましょう。

「育児がづらい」「楽しくない」などの母親の訴えの背景には、夫婦のコミュニケーション不足が大きく関係しているようです。お父さんに愛されていることはお母さんの心の栄養です。夫婦の時間を大切に。

2 まずは労をねぎらうことから。

心の中で感謝するだけでなく、「よくやったね」「大変だったね」「頑張ったね。」とひと声かけましょう。きっとお母さんの育児疲れも楽になるはずですよ。

3 自分流の「子育て参加」

子育てはとても豊かな価値ある仕事です。そんな子育てをお母さんだけに独り占めさせてはもったいない！自分のできることから協力していきましょう。

でも、実際のところ時間がないのも

現実です。大切なのは、父親の心。限られた時間をどれだけ積極的に子どもとかかわるかということです。

4 育つ力を信じて、肩の力を抜こう。



子どもは「育つ力」を持っています。「育てる」ものではありません。「育てる」という言葉には、子どもはそこまですべて自分でこなさなければならない、親もそこまですべて子どもを引っ張りあげなければならない、というような目標が感じられます。

子どもは粘土細工のように「つくっていく」ではありません。「どう育てるか」「よい子育てを」と気負うことなく、育っていく子どもに親がどう寄り添うか、どう付き合っていくか、それが大切なのです。大人はよい生活環境をつくってあげばいいのです。

よく子育ては、花を育てることだとえられます。よい環境さえ整えば、きっと素敵な花を咲かすでしょう。さて、どんな花なのでしょう。わくわくしますね。