こどもの育ち ～家庭・地域で深めよう！コミュニケーション～

「忙しくて、こどもとゆっくり話せていないかも…」、「スマートフォンやテレビを見る時間が増えて、一緒に遊ぶ時間が減った気がする・・・」、そんなふうに感じることはありませんか。

仕事や家事に加え、身の回りには多くの情報や刺激があふれる現代では、こどもも大人も、ゆっくり会話をしたり、一緒に遊んだりする時間が持ちにくくなってきています。

乳幼児期は、こころと体、人と関わるチカラの土台が育つ大切な時期です。特に、親子の会話やふれあいは、こどもの安心感や信頼感を育むことにつながります。

家庭や地域で、温かなコミュニケーションを増やし、みんなでこどもの健やかな育ちを支えていきませんか。

なぜ、乳幼児期のコミュニケーションが大切なの？

こどもは、身近な大人との関わりを通じて、たくさんのことを学んでいます。例えば、『名前を呼ばれる』、『話を聴いてもらう』、『抱っこしてもらう』、『できたねと、笑顔を向けてもらう』。こうした何気ない日々のやり取りの積み重ねによって、こどもは『自分は愛されている、大切な存在だ』と実感し、安心感や自信を育んでいきます。また、会話は、単に言葉を覚えるだけではありません。表情や身振りを通して気持ちを伝え合いながら、自分の感情を表現するチカラや、相手を理解し共感するチカラも育まれていきます。

『ことば』だけではない、非言語コミュニケーションのチカラって？

コミュニケーションというと「たくさん話すこと」を思い浮かべるかもしれません。しかし、笑顔や表情、抱っこ、手をつなぐといった非言語コミュニケーションは、こどものこころの成長にとって、とても大切です。乳幼児期は、大人の言葉以上に、表情や声のトーン、ぬくもりなどを敏感に感じ取っています。抱っこやふれあいには、不安を和らげたり、気持ちを落ち着かせたり、人との絆を深めることにもつながります。短い時間でかまいません。温かなふれあいを意識してみましょう。

家庭でできるコミュニケーションのポイント

① あいさつを大切にする！

コミュニケーションの第一歩は、毎日のあいさつです。『おはよう』『いってらっしゃい』『おかえり』「ありがとう」など、短い言葉でも笑顔で交わせば、こどもは「見てもらえている」と安心感を持ちます。忙しい時こそ、少し手を止め、目を見て声をかけましょう。

③ 一緒に遊ぶ・ふれあう時間を！

短時間でもOKです。スマートフォンは一旦置いて、こどもと向き合う時間を作りましょう。絵本を読む、一緒に手遊び歌、お散歩、膝の上でお話、「ぎゅっ」と抱きしめるなど、みなさんができる遊びやふれあいを日々の中で。ふれあいは、会話であり、こころをつなぐ言葉です。

④ 日常の中でことばを交わそう！

料理や洗濯をしながら、お風呂に入ってなど、日常生活の中の会話はとても大切な関わりです。

② こどもの話を聴こう！

日々の生活の中でのちょっとした出来事、自分の気持ちなど、大人に、「ちゃんと聴いてもらえた」という経験は、こどもの自己肯定感につながります。途中で否定したり、急いで話を終わらせたりせず、まずは、「そうなんだね」と受け止めてみましょう。

地域とのつながりもこどもの成長に！

こどもは家庭だけでなく、地域の人との関わりの中でも育ちます。

●地域での「こんにちは」の声かけ
●地域行事で交流　●公園や登下校での見守り．．

こうした関わりは、こどもだけでなく、保護者の安心感にもつながります。「地域みんなでこどもを育てる」という温かなつながりが大切です。

7月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10Ｐ獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日
毎週金曜　9:00 ～ 15:00　弓削保健センター

健診結果説明会 ★
8日(水)　9:00 ～ 11:00　せとうち交流館

健康相談 ★
14日(火)　9:30 ～ 10:30　せとうち交流館

生名地区

健診相談 ★
16日(木)　10:00 ～ 11:00　生名総合支所

まめちびクラブ ★
28日(火)　10:00 ～ 11:30　生名保健センター

岩城地区

健康相談・健診結果説明会 ★
2日(木)　9:00 ～ 11:00　岩城総合支所2階

デイケア ★
15日(水)　13:30 ～ 15:00　岩城保健センター

健康相談 ★
21日(火)　10:00 ～ 11:00　長江集会所

魚島地区

健康相談・健診結果説明会 ★
9日(木)　10:00 ～ 11:30　魚島地域交流センター

令和8年度敬老会について

令和8年度の敬老会は、式典は行わず、敬老イベントを開催します。イベントは魚島地区10月29日（木）、弓削・生名・岩城地区合同で10月31日（土）に開催します。内容につきましては、決まり次第広報にてお知らせします。

●75歳以上敬老記念品対象者の縮小について

これまで上島町では、敬老事業の一環として75歳以上の方を対象に敬老記念商品券（1,500円）を贈呈しておりましたが、事業を持続可能とするため、下記のとおり令和8年度より対象者を縮小します。

<変更前>	<変更後>
75歳以上 商品券1,500円	75歳以上　廃止
数え米寿　記念品	数え米寿　記念品
百歳　記念品	百歳　記念品
百一歳以上　記念品	百一歳以上　記念品

元気アップ体操
ーすきま時間体操ー

熱中症の予防には「暑熱順化（しょねつじゅんか）」（体を暑さに慣らすこと）が大切です。順化が進むと、適度に汗をかきやすくなり、体内の熱を効率的に放散できるため、熱中症のリスクが下がります。

ただし、一度順化したとしても、エアコンが効いた涼しい環境に長時間いると効果は薄れていきます。涼しい日が続くときや、休み明けには自分の順化状態を意識し、こまめな水分補給を心がけ、無理をせず徐々に体を暑さに慣らすことが大切です。本格的に暑くなる前に、運動や入浴で意識的に汗をかく機会をつくりましょう。個人差はありますが、数日から２週間ほどで効果が現れるとされています。

お風呂で暑熱順化トレーニング

POINT
・入浴前後に1杯ずつ水を飲む
・湯温は38℃前後のぬるめに設定する
・入浴時間は10～15分程
・湯上りは急激に体を冷やさない

★ 背伸び・体側ストレッチ

① 湯船の中で背中を起こして座る
② 手を組んでゆっくり背伸びする
③ 息を吐きながらゆっくり体を左右に倒す
　左右 各3～5回

★ 体ねじり

① 湯船の中で背中を起こして座る
② 手を胸の上でクロスし、背中が丸まらないように意識しつつ、息を吐きながらゆっくり体を左右にひねる　**左右 各3～5回**

★ バンザイ・つま先タッチ

① 湯船の中で背中を起こして座る
② 息を吸いながらバンザイする
③ 息を吐きながら左右交互につま先をタッチ　**ゆっくりと10回繰り返す**