

# 子育て伝言板

## 早寝早起きを身に付け 規則正しい生活習慣を

登別子育て支援センター長

富澤 富子

人は、『日の出とともに目覚め、暗くなると眠る』という自然のサイクルと一体となったリズムを持っています。

人の体は、寝ている間にいろいろなホルモンが分泌されます。特に、子どもは成長ホルモンが活発に分泌されるので、十分な睡眠をとることが必要です。規則正しい生活を送ることによって、体に無理のない元気な毎日を送ることができます。

しかし、最近は社会全体が夜型になり、子どもの就寝時間にもその影響が現れています。親と一緒にカラオケに行き、帰宅が深夜になったケースや夜遅くまでテレビを見ているなど、多くの子どもたちが夜9時以降に就寝している状況がみられます。

就寝時間が遅くなると『朝の目覚めが悪く食欲がない』『満足に朝食をとる時間がない』などから、『朝からぼんやりして一日の行動にも活気がない』『元気がなく動きも鈍いため、ほかの子どもたちと一緒に遊ぶことができない』な

『くらしの知恵袋』を長い間愛読いただき、ありがとございしました。  
今月号から、核家族化などにより子育てに不安を持つ保護者の方が増えているため、子育てのアドバイスを行う『子育て伝言板』を掲載します。



ど、子どもらしくない動作が現れてきます。

『午前中にひと遊びし、昼食後は昼寝をして、夕方まで遊ぶ』という活動的な生活を送ることによって、規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健全な成長を促すこととなります。

家庭における生活習慣は、子どもの成長に大きな影響を与えますので、『早寝早起きの習慣』を身に付けさせるようにしましょう。

問い合わせ 子育てグループ

(☎855634)

人が輝き まちがときめく

## 仲間たち

Group



### パッチワークサークルゆずり葉

『パッチワークサークルゆずり葉』は、仲間づくりを図ろうと、パッチワークの愛好者を中心に、平成12年2月に結成されました。現在、会員は女性14人(定員16人)。毎週木曜日、鷺別公民館に集まり、バッグやポーチ、タペストリーなどの作品づくりに励んでいます。

「パッチワークは、型紙に合わせて裁断した布を、色や形、デザインを考えながら縫い合わせて作品にしていきます。一針一針手で縫い合わせるので、完成するまで時間がかかりますが、家でも好きな時間に少しずつ作品づくりができるところが楽しいですね」と話すのは、会長の中齊郁子さん。

「会員同士、お互いの作品を見ながら教えあうなど、楽しく活動しています。11月の市民文化祭驚

お互いの作品を見ながら  
教えあうなど、楽しく活動  
しています



別地区展には、わたしたちの作品も展示されますので、ぜひ多くの皆さんに見てほしいですね」と中齊さんは、活動の様子を話してくれました。

3年前に入会した中村凌子さんは「以前からパッチワークに興味があり、友人と一緒に入会しました。サークルの雰囲気は和気あいあい。パッチワークのことだけではなく、人生や主婦の先輩として、いろいろなことを教えてもらえるのでとても楽しいですね。今は、幼稚園に通う孫のためにバッグを作っています。苦勞して作った作品をプレゼントして喜んでもらえたときは、本当にうれしいです。これからは、ベッドカバー作りに挑戦したいですね」と笑顔で話してくれました。

入会を希望される方は、中齊さん(☎855034)までどうぞ。