

朝食を食べて

元気な毎日を

子育て伝言板

栄町保育所長 逸見伊久子

食事は、人が生きていく上で最も欠かすことのできない大切なものです。

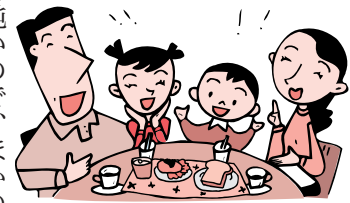
特に子どもの成長期は、毎日少しずつ身長が伸びたり体重も増えたりするなど、朝食が子どもの健全な成長を促すのに大切な役割を果たしています。

一般的に体重は、3カ月児で出生時の約2倍、1歳になると約3倍になり、3歳からの1年間で約1・3倍に増えると言われています。

このため、子どもの発育・発達が著しい時期は、大人以上に多くの栄養の摂取を必要としますので、栄養バランスのとれた食事を取らなければなりません。

また、幼児期は活発に運動をするため、必要なエネルギーを確保するうえでも、朝食は必ず取るこ

とが大切です。
しかし、最近は親が朝食を取らない家庭が増加し、子どもも朝食を取っていない様子が見受けられ、『朝からぼんやりして集中力がなく、行動にも活気がない』『元気



がなく動きも鈍いので、ほかの子どもたちと一緒に遊ぶことができない』など、子どもらしくない動作が目立ってきています。

親と子がテーブルを囲み、会話をしながら食事を取ることで、親子のきずながより一層深まり、信頼感も高まります。

また、最近は『食育』という言葉葉が使われるようになり、子どもと食事をしながら食材に興味を持たせたり、子どもと一緒におやつを作ったりすることなど、食事に対する関心が高まってきています。

大人の生活リズムも変化して社会全体が夜型になってきています。子どもの生活リズムを大切にしながら、朝早く目覚め、朝食を毎日しっかり取って、子どもたちの健全な成長を促すように心掛けましょう。

▼問い合わせ 子育てグループ

(☎) 5634

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別手話の会

『登別手話の会』は、耳の不自由な方とのコミュニケーションを目的に、昭和50年10月に結成されたサークルです。

現在、会員は20年以上のベテランから4カ月の初心者までの20人。毎週火曜日の19時から21時まで、市民会館視聴覚室などで練習を行っています。

昨年の主な活動は、8月に行われたボランティア体験月間や小学校の総合学習での手話講習、7月に市民プールと総合体育館で行われた北海道障害者スポーツ大会での手話通訳、ふれあいフェスティバルでは手話講習や手話コーラス、手話劇などを行いました。

「ろうあ者に伝えたいことやろうあ者が伝えたいことを、分かりやすく正確に伝えることが、手話の役目です。手話には五十音と単



自分の手話でろうあ者と交流できたときは、すごくうれしかった



語で表現する方法があり、両方の表現ができるように練習しています。昨年3月からろうあ者の会員が参加し、より身近な手話が体験できると会員の意識も変わりました。手話にも言葉のように方言があるので、多くのろうあ者の方に参加していただきたいです。手話の経験年数に差があるので、練習方法の工夫がこれからの課題です」と話すのは代表の村井美保子さん。昨年9月に入会した三浦幸子さんは「自己研さんを目的に入会しました。練習中も皆さん真剣なので緊張感があります。自分が手話の会では一番年上なので、若い人たちと交流できるのもうれいです」と話してくれました。

入会を希望される方は、村井さん(☎) 7029)までどうぞ。