

こんにちは赤ちゃん訪問だより



桜や菜の花も満開となり、ぽかぽか陽気が心地のよい季節となりました。新年度を迎え、「こんにちは赤ちゃん訪問事業」も6年目となります。みなさんと連携しながら、地域での活動を進めていき、子育て家庭の支援に取り組んでいきたいと思います。



子育て支援部より

チャイムを鳴らして、「ハイ」と返事があると民生委員さんと三人で顔を見合わせてホッとします。事前の連絡なしの突然の訪問ですので、声を聞くまではドキドキです。初めの頃に比べ、この頃は「赤ちゃん訪問です」と言うと「ハイ」と分かってくれているお母さんが多くなりました。お母さんと一緒にお兄ちゃんやお姉ちゃんが出てくると、子どもとの会話からお母さんとの会話へと進み、話のきっかけ作りにもなっています。近くに親や兄弟が住んでいるというお母さん方が多いようで、困ったときに助けてくれる人が近くにいるという点でとても恵まれているようです。訪問時に、相談できる保健師さんや専門の機関もあることをお知らせしておくことで、また違った安心感をもっていただけたらと思っています。

訪問をきっかけに毎月1回開催している子育てサロンへのお誘いもしています。案内を見て参加してくださり、楽しそうに過ごしている姿に接した時は、とても嬉しくなります。このように地域の中で私たちが子育ての輪の広がりやさやかな助けになっていけたらと思っています。

私たちの地域は誕生する赤ちゃんが少なくなって来ており、訪問回数が減っているのがとても残念です。私たちの気持ちとしてはいつでも訪問できる準備ができていたのですが…。

これからもたくさんの赤ちゃんに出会えるように願っています。



生活リズムを整えましょう。

毎日の生活習慣というのは、気づかないうちに乱れていき、慣れてしまいます。特に子どもは、大人の生活時間に大きく影響されがちです。日頃の生活習慣を見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてみませんか？

【生活リズムを整えるための5つの習慣】

① 朝の光の中で「おはよう」を！

朝の光を浴びて目を覚ますようにしましょう。体内時計がリセットされます。

② 朝ごはんを食べて心と体にエンジンをかけよう！

③ 午前中から元気に体を動かそう！

気候も良くなりましたので、お天気のいい日は外に出て体を動かしましょう。

④ 夕食とお風呂はできるだけ早めにしましょう。

⑤ 「就眠儀式」を作りましょう。

絵本の読み聞かせ等どんなことでもいいので、毎日行いましょう。続けているうちに、子どもは寝る時間とわかるようになります。