



みんなのわ



手づかみ食べは自立への大きな第一歩

子育て支援館看護師
大和 貴子

千葉県子育て支援館では、看護師による保健相談を行なっています。その相談内容は離乳食についての悩みが多く、食事量や好き嫌い、座ってられない、遊んでしまって食べないなど多岐にわたっています。

そもそも、離乳食の目的ってご存じでしょうか？離乳食は、大人と同じものを食べられるようになるまでの過渡期であると同時に、食べることの楽しさを知って、自分で食べる意欲を育てることも目的に含まれています。この、食べることの楽しさを知って、自分で食べる意欲を育てることへつなげる大切な過程の一つに、「手づかみ食べ」があります。

生後9か月から10か月頃になると、だんだん「自分で」食べたがるようになります。いわゆる「手づかみ食べ」が始まります。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で見て確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担っています。そして、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働ができていることによって、食器や食具が上手に使えるようになっていきます。要は、「手づかみ食べ」は、スプーンやフォーク、お箸の予行演習なのです。また、この時期は「自分でやりたい」という欲求が出てくるので、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも、「手づかみ食べ」は重要になってきます。だいたい2歳くらいまでは、手づかみ食べが中心の食事となります。

そこで、「手づかみ食べ」を進める上でのポイントをお伝えします。

よく、離乳食の本などに野菜スティックやおやき、おにぎりといった手づかみ食べ用のメニューが載っています。手づかみ食べをさせようとこれらを食卓に出すものの、手でつかんだものすべてを口の中へ押し込み、モグモグゴクンできずに口から出してしまふなど、すんなり食べてくれないお子さんも多いようです。手づかみ食べ用のメニューを食べさせ、経験を積ませるのも一つですが、おかゆなど普段食べているものを手づかみさせるのもお勧めです。その方が、子どもも食べ慣れているため、積極的に手づかみ食べをするかもしれません。そして、手づかみ食べを始めると、今まで以上にさまざまなところが汚れます。それは、テーブルの上だけで留まらず、床、そしてお子さんの体全身がご飯まみれになることもあります。そのため、汚されることを保護者が嫌がり、お子さんに手づかみ食べをさせていないという話もよく聞きます。手づかみ食べをしたいのにさせてもらえない子どもは、食事に楽しさを感じられず、食事中に座っていらなかったり、食事をしたがるらないということにつながる場合があります。ここで、忘れていけないのは、食事は「食べさせるもの」ではなく、「子ども自身が食べるもの」なのです。エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすく汚れてもいい環境を作っていただき、子どもが自分で自分の食欲を満たす、自分の食べたいものを見つけて口に運ぶという自立への大きな第一歩を後押ししていただけたらと思います。



12月の予定



日	月	火	水	木	金	土	
1 心理相談	2 ボールエクササイズ 講座①② おはなし花かご	3 休館日	4 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	5 うさぎ①②	6 りす 産後の体づくり エクササイズ講座 保健相談	7 心理相談 手作りおもちゃ 講座	
8 ハンドタッチ&スキ ンケア講座 でんでん虫 心理相談	9 ※子育て支援コンシ ェルジュ出張相談	10 休館日	11 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	12 ぱんだ	13 りす 母乳育児講座 保健相談 アレルギー相談	14 心理相談 赤とんぼの クリスマス会	
15 サンデーりす 心理相談	16 子育てひろば	17 休館日	18 ひよこ なごみひろば	19 うさぎ①②	20 りす 保健相談	21 心理相談	
22 心理相談	23	24 休館日	25 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	26 ぱんだ	27 りす 保健相談	28 心理相談	
29 休館日	30 休館日	31 休館日	★12月29日から1月3日まで休館します 子育て支援館 QRコード				

※子育て支援コンシェルジュ出張相談 ～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～
予約制 13:00～14:30 (お一人様 15分程度) 5組 予約後に時間をお知らせします。
当日も空きがあれば対応致しますので気軽にお問合せ下さい。

わいわいひろば

サンデーりす

(おおむね7か月～11か月)

15日(10:30～11:00)(担当:森田)

※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ (2か月～おおむね6か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

4日・11日・18日・25日

(10:00～10:30)

定員8組(担当:加納)

※持ち物はありません



りす (おおむね7か月～11か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

6日・13日・20日・27日

(10:00～10:30)

定員8組(担当:伊能)

※持ち物はありません



うさぎ (おおむね1歳児)

「リズム遊びを楽しもう!」

5日①②・19日①②

(① 9:50～10:30 ② 10:40～11:20)

定員10組(担当:吉村)

※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね2歳児以上)

「つくって遊ぼう!」

12日・26日

(10:00～10:40)

定員10組(担当:東原)

※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

12月 1日～15日開催分・・・11月15日午前9時より受付開始

12月16日～28日開催分・・・12月1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお一人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00
各回定員 10名 第2のみ 12名

「なごみひろば」は保護者の方向士と一緒に学び合うひろばです。
事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。
お申し込みは 11月15日午前9時より受付を開始いたします。



4日「離乳食12~18か月頃」 ※11日「1歳~1歳6か月頃のママの集い」
18日「食事の悩みを考えよう」 25日「年末年始どう過ごす？」
※第2週(11日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は11月25日(月)までに館内窓口又は電話にてお申し込み下さい。尚、料金は200円となります。

おはなし会



2日(月)おはなし花かご
8日(日)でんでん虫

※おはなし花かごの時間は11:00からです。
通常のお話会は15:00~15:30です。
お申し込みの必要はありません。
この他、金曜日にも「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

身体測定



25日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さん対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、どうぞ気軽にお電話ください。

館長のコラム ~「ふれる」ことの大切さ~

「ハンドタッチ・スキンケア講座」「ベビーマッサージ講座」はとても人気のある講座です。「触る(タッチング)」は身体接触の意味を持つだけでなく、コミュニケーションやケアの基本とも考えられています。「タッチ」は誕生すぐに使えますが、もう少し刺激を与える手法の「ベビーマッサージ」は生後2か月過ぎの赤ちゃんから有効です。脳の発達を促す、免疫力の向上、リラックス効果など赤ちゃんに与える影響が大きいといわれます。「気持ちいいね〜」と目を細めながら我が子とのスキンシップを楽しむうちに、育児の自信につながり情緒の安定をもたらす効果があるようです。講座後はやさしい表情と明るい声で「この次はいつですか?」「また楽しみにしています」と充実した時間を過ごせたようでとても嬉しくなります。



「赤とんぼのクリスマス会」

14日(土) 15:00~15:45



12月の「赤とんぼ」は、大勢の仲間達が来てくれます!! パネルシアターや歌で楽しい時間を過ごしましょう。
サンタさんも登場しますよ♪お楽しみに。
★会場: 子育て支援館 プレイホール
★参加費: 無料
(予約は不要です。ご自由にご参加ください)

「子育てひろば」

16日(月) 10:00~11:00



★講師: 廣瀬 万穂(当館副館長・保育士)
★会場: 子育て支援館 多目的室
★対象: 親子の遊びを覚えたい方・伝えたい方
育児サークルの方
★定員: 10名(事前申込制・先着順)
★申込: 11月15日(金) 午前9時より、館内窓口または電話にて受付します。
※12月は1、2歳児向けふれあい遊び等をご紹介します!!

講座

講座は事前のお申し込みが必要です。
お申し込みは 11月15日午前9時より受付を開始いたします。

産後女性のためのポールエクササイズ講座

2日(日)①9:50~10:30 ②10:40~11:20



- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：若菜 ひろみ（マドレボニー・タインストラクター）
- ★参加費：300円
- ★定員：各回10組
- ★対象：2019年5月6日以降に生まれ赤ちゃんは同伴可。2019年5月5日までに生まれた赤ちゃんは、信頼できる方に預けてお越しいただくか託児をご利用下さい。
- ★持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル ※ご兄弟と一緒に入室することは出来ません

「産後の体づくりエクササイズ講座」

6日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：高橋 美樹
(理学療法士・ピラティスインストラクター)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：生後1歳までのお子様とお母さん
- ★持ち物：バスタオル2枚、着替え、水分等
- ※動きやすい服装でお越しください。



「手作りおもちゃ講座」

牛乳パックの絵合わせ(クリスマスバージョン)と
キッチン用スポンジで作るケーキ

7日(土) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：関 美代子(おもちゃインストラクター・保育士)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ※託児代：200円
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援関係者
- ★持ち物：なし 手ぶらで気軽に参加してください。
- ※託児希望者は先着6名まで承ります。
- ご予約は11月25日(月)までに、館内窓口またはお電話にてお申込み下さい。尚、料金は200円となります。



「ハンドタッチ&スキンケア講座」

8日(日) 10:00~10:45

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：うすき 友美(ハンドセラピスト)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：0~2歳のお子様と保護者
- ★持ち物：なし
- ※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください



「母乳育児講座」~みんなで語ろう母乳育児~

13日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：小林 昌代(若草助産院 助産師)
- ★参加費：300円
- ★定員：15組
- ★持ち物：なし
- ★対象：母乳育児をされている方、母乳育児に興味のある方、おばあちゃん参加もお待ちしております



パパ&ママ救命教室 ~子どもの喉に物が! その時あなたは?~

- ★日時：12月14日(土) 1回目9:30~10:15 2回目10:30~11:15
- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：公益財団法人千葉県防災普及公社指導員
- ★定員：各回10組20名程度(事前申込制・先着順)
- ★対象：0~1歳未満のお子様と保護者の方
- ★申込：11月1日(金)9時から 公益財団法人千葉県防災普及公社 ☎043(248)5355
- ※動きやすい服装でお越し下さい。子育て支援館では受付できません。

ファミリーサポートセンター説明会

- 会場：子育て支援館 多目的室
- 日時：12月9日(月) 10:30~11:30
- 内容：ファミサポの内容や現在活動されている提供会員さんのお話も伺えます。
- 対象：ファミリーサポートに興味のある方、お子様連れでお気軽にご参加ください。
- ※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる6F

- ☎ 043-201-6000 (代表)
- 043-201-6003 (fax)
- 043-201-6001 (相談)
- 043-201-6571 (ファミサポ)

✉ info@kosodateshien.or.jp
HP www.kosodateshien.or.jp/



Twitter

発行責任者：片岡敏子