

いっしょに子育て（グループ相談）

「いっしょに子育て」では、グループ相談で講師の方からお聞きしたお話しやアドバイスを分かり易く掲載します。“こんな時どうしたらいいのかな・・・”“これでいいのかな・・・”そんな気持ちを抱いた時に参考にして下さいね。

..... 3/15 「ひとり親の子育て」託児付

講 師：山本 初代さん（NPO 法人ハーティ仙台世話人）

5名のお母さんが参加。講師のアドバイスや参加者同士の情報交換の中で「仕事と育児の両立」や「子どものこと」など、今の不安な思いを話し合うことが出来たようです。

「ひとり親の子育て」に関連する情報（のびすく仙台情報コーナーより）



『うるびい ひとり親サポートブック』 発行/仙台市

ひとり親家庭の生活状況に応じ、生活をライフコースに分類（①生活の転換への対応、②自立をめざして、③健やかで安心な生活を）し、課題別に活用しやすい情報を掲載しています。

＝貸し出し図書＝

『ひとり親でも子どもは健全に育ちます

－シングルのための幸せ子育てアドバイス－

著者/佐々木正美（児童精神科医）

『ひとり親家庭支援 ほっとブック』 発行/宮城県

宮城県内の相談窓口や各種行政サービス等を掲載。

『シングルマザーのあなたに－暮らしを乗り切る53の方法－』

編著/NPO 法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ

離婚や就業、自立に関する相談や講座、母子・父子家庭医療費助成の案内、無料職業紹介所などに関する情報もあります。

『パパいらず』

しばざき としえ

のびすく仙台では、月2回女性相談を開催しています。

自分のこと、家庭のこと、子育てのことなど、相談することができます。

『養育費実態調査 払わない親の本音』

著者/NPO法人Wink

※ 貸し出し図書は、そのほかにもママ・パパ向けの本を設置しています。利用は、ひとり1冊まで2週間です。借りたい本を受付にお持ちください。

..... 4/22 「子どもの食事」

講 師：佐藤 京子さん（管理栄養士）

“あそび食べ”や“好き嫌い”など食事の悩みはいろいろです。参加者からの質問に丁寧に答えさせていただきました。

食事の時間が、お子さんにとって楽しい時間であるためには「ママも一緒に楽しむ」ことです。食べさせることに一生懸命になり過ぎると、どうしても余裕がなくなってしまいます。肩の力を抜いてお子さんと一緒に食事を楽しんでくださいとお話がありました。



食事の悩みQ & A

Q. 離乳食を始めて1ヶ月。2回食にしたいが2回目を食べさせる時間はどうしたらいいでしょうか？

A. 生活スタイルに合わせて大丈夫です。入浴や就寝の直前は避けた方がいいですね。

Q. 少食で水分もあまりとりません。アレルギーもあるためできるだけ栄養価の高い食品を少しでも多くたべさせたいのですが…(1歳児ママ)

A. 野菜はお子さんが持ちやすいようにスティック状に切ったり、お魚はそのままだとあまり食べないようであればすり身にして汁物にしたりとろみをつけると食べやすくなります。

Q. あそび食べ、食べムラがあり困ってしまいます。(2歳児ママ)

A. この時期は色々なことに興味がそれてしまったり、好き嫌いが出てくるのはしかたのないことです。「これを食べたら〇〇しようね」などの声掛けをしてみてもはどうでしょう。20～30分を目安に「ごちそうさま」をするなど、はじめのある食事を心がけていきましょう。

Q. 離乳食を始めて2ヶ月です。最近あまり食べなくて…

A. 味付けを変えてみたり、固さや大きさの工夫でいろいろな楽しみを感じてもらえると思います。日中のおっぱいの回数も意識してみてください。