

「愛の電池が切れたとき、人は誤作動を引き起こす」

(一日の始まりに読む本 著：江原啓之より)

まさにその通り！とヒザを打ちたくくなるような表現です。



子どもたちは、自分に向けられる愛情を敏感に察しています。その愛情が足りない状態が続くと、自分自身を大切にできなかつたり、代わりになるものでその隙間を埋めようとするでしょう。子どもの様子をしっかりと見て、愛の電池を充電してあげたいですね。

1 野菜足りてますか？

「野菜は食べていないけど、野菜ジュース飲んでいるから大丈夫！」という声を聞きますが、本当のところどうなのでしょう。今回は、二つを比較しながら、皆さんと考えてみたいと思います。

 野菜ジュース		野 菜 
噛まない	脳や口	噛むことで、味覚が育つ
素通りするので腹持ちが悪い	胃	胃で2~3時間かけてどろどろになるので、腹持ちが良い
インスリンが急に出る	膵臓	インスリンがゆっくり出る
一気に吸収される	小腸	糖や油の吸収もゆっくりにする
食物繊維が少ないので、大腸の動きが少ない	大腸	食物繊維が多く、腸内細菌のエサとなる
取り過ぎたビタミンを尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ
便の材料がない	便	便の材料となる

2 「もっと早く知りたかった！」

「たまには映画見に行ったり、美容院へ行ってリフレッシュしたいなあ・・・」、「お葬式に行かなくちゃ、でも子どもを連れては・・・」、「残業でお迎えが間に合わない・・・」なんて、子育て中の方なら一度は思ったことがあるのでは？
そんな時、こんなサポートがあるのを知っていますか？



「小林市ファミリー・サポート・センター 虹」

- **料金** 月～金曜日 1時間あたり 500円
土～日祝日 1時間あたり 600円
- **利用できる人（おねがい会員）**
事前に会員登録している方
生後3ヶ月から小学6年生までのお子さんがいる方
- **預かってくれる人（まかせて会員）**
講習を受けた地域のサポーター
- **預かる場所**
まかせて会員の自宅、おねがい会員の自宅
保健センター2階の遊戯室
- * 詳しくは、小林市ファミリーサポートセンター虹へお問い合わせください。
連絡先 : TEL・FAX 0984-23-1888
- * いざという時のために、登録だけしておくのも良いかもしれませんよ。



～ あとがき ～

先日、公園で「まだ帰りたくない！」と、足を踏みならしながらだだをこねている子がいました。その横にいるお母さん、どうするのかな？と何気に見ていると・・・。

そのお母さん、おもむろにしゃがみこんで、地面をのぞき込みながらこう言ったのです。「あら～、アリさんがお出かけしているよ～」それからさらに続きます。

「みんなきれいに一列に並んでる～」、「どこに行くのかな～」、「あ、おやつを持っているアリさんもいるよ～」

すると、だだをこねていた子は『何だ？おもしろそうなこと言ってるな』という表情で、少しずつお母さんの方へ近づいて行き、やがて一緒に地面を見始めました。それから二人はしばらく言葉を交わしながらアリの行列を見た後、笑顔で帰っていききました。

とても素敵なものを見れたなあ、こちらまで笑顔になれました。

★ 今月のオススメ絵本は、「おじいちゃんとパン」作：たな です。