

9・10月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
9月12日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
9月19日	高橋医院	0241-62-0040
9月26日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
10月3日	馬場医院	0241-62-0141
10月10日	なかやクリニック	0241-73-2036
10月17日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
10月24日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
10月31日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733

※午前中だけの診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



発達障害の子のための
「すごい道具」

著者/安部 博志
出版社/小学館

発達障がいのあるお子さんに限らず、普段の「困りごと」を支援するため、役立つアイテムを専門家が厳選して紹介します。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol. 41

「スモールステップを大切に」

子 育てに励む日々の中、食事や着替え、トイレの場面で、お子さんの「つまづき」が繰り返されると、見守る側もイライラしたり、悲しくなったりします。

あ る事例をご紹介します。食事中にスプーンをうまく扱えず、衣服に汚れが付着した男の子。ついには、料理を床に落としてしまいました。

す かさず、お母さんから怒号が飛びます。「もう食べなくていいわ！」黙々と食器を片付け始めたお母さんの横で、怒られて泣きじゃくる男の子。

こ の場面を想像し、皆さんは何かを思い出しますか。「お母さんの対応が悪い」「他の家族は何をしてるんだ」などと思うかもしれません。



私 たちは、身の周りで何かが起こると「誰か」や「何か」のせいにしてしまう傾向にあります。子育てがうまくいかない場面でも、両親に対する愛情や技術不足の問題にすり替えても、現状は何も変わりません。

今 回は「スモールステップ(階段)」を意識した子育てを提案したいと思います。

鉛 筆を使う、靴ひもを結ぶ、時間を覚える、集中する。

手先が不器用なお子さんや、感覚が敏感なお子さんに、やみくもに練習をさせても、教えたいたは身に付きません。

発 達には、順序があります。一つ飛ばしで駆け上がることはできません。「スモールステップ」を意識する一つまり、お子さんに合わせた練習を心がけることが大切です。

は じめに、お子さんが「どの程度できているか」を確認し、次は「ここまでできてほしい」とステップを区切っていきます。

最 初のステップは、8割程度に難易度を上げていきましょう。最初から難易度が高ければ、お子さんの意欲は薄れ、難易度が低すぎても飽きてしまう。ステップの設定に迷うときは、お気軽にご相談ください。

ス モールステップを意識しても、成果が表れない場合は、道具を使ってみましょう。例えば、靴ひもが結ばなくても、ゴムの伸縮性を生かした「結ばない靴ひも」がある。時間の理解が難しいときは、残り時間を色と音で知らせる

「タイマー式時計」がある。道具を使うことで、お子さんという感覚を経験し、自信を持つことができます。

礼 儀正しく真面目な性格の方ほど、お子さんに、食事のマナーを厳しく教えたり、きれいな文字が書けるように特訓をさせたりする傾向があります。

当 てはまるときは、お子さんが意欲を持ち、楽しく取り組んでいるかという視点を、大切にしてください。

お 子さんが、自ら意欲的に取り組むときは、勉強も遊びも収穫が多いものです。これを機に、ご家庭でお子さんへの「教え方」を話し合ってみませんか。



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
カボチャ

カボチャに含まれるビタミンA・C・Eは、免疫力を高める効果を持つほか、抗酸化作用による老化防止も期待されます。ビタミンA・Eは脂溶性で、植物性の油と一緒に摂取すると、吸収率も高まります。

●むくみの改善をもたらす！

カボチャに含まれるカリウム量は、野菜や果物の中でもトップクラス。カリウムは水に溶けやすい性質を持つため、スープなどで摂取することをおすすめします。

作り方

- 1種とわたを除いたカボチャを食べやすい大きさに切り分け、電子レンジで2分加熱。カボチャの水気を拭き取り、素揚げに
- 2だし汁に、しょうゆ・みりん・むきエビを加え、ひと煮立ち。水溶き片栗粉でとろみをつけ、枝豆を加えたら「あん」の完成
- 3器にカボチャを盛り付けたら、あんをかけて出来上がり

カボチャの素揚げ エビあん



栄養価(1人分)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	2.9g
炭水化物	26.6g
塩分相当量	0.6g

材料(4人分)

カボチャ	240g	しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量	みりん	小さじ2
だし汁	200cc	片栗粉	小さじ1
むきエビ	120g	水	小さじ2
枝豆	40g		

一口に「藍染め」といっても、材料・建て方（染め液の作り方）・染める素材・染め方などは、多岐にわたります。私も奥会津博物館の一員となるまで、それを知りませんでした。

藍染めを繰り返すうちに、本藍染めの材料である染（乾燥した藍の葉を120日間発酵させたもの）が不足していることに気がきました。染作りの本場である徳島県産のものは、予約の段階で売り切れ、手に入らないことも珍しくありません。

昨年、NHK大河ドラマの撮影に伴い、館内に藍畑が設けられたことを契機に、ふと南会津町産の

藍の自給自足を
南会津町で実現したい



地域おこし協力隊
川嶋 恵（中荒井）

【問合せ】

奥会津博物館
電話 0241-66-3077

地域おこし協力隊通信
「藍の栽培をスタート」

天候に左右されたり、ネキリムシの被害にあったり。藍の栽培は予定通りにいかないことの連続。細心の注意を払いましたが、十分な生育には至りませんでした。

それでも、収穫できた藍の葉を使用し、7月には生葉染め、8月には乾燥葉作り、それぞれ挑戦することができました。一人の力ではできない、貴重な経験です。

来シーズンには、乾燥葉を使用した染作りにも挑戦します。高い技術を要しますが「南会津町産の藍」を使用し、本藍染めを成功させることを夢見ています。

最後に、藍にはコレステロールを下げる効果があるとされ、食用としても注目されています。知られざる藍の魅力や可能性を、多くの方に伝えていきたいです。

日を追うごとに
藍の可能性が広がる

藍を育て、染作りができないかと思ひ至ります。しかし、一人の作業には限界があり、町民の皆さんにご協力いただくことに。藍を畑で育てる企画「みんなの藍」を4月に始動させました。



「乾燥葉」作りの様子



藍も少しずつ成長



藍を畑に移し、周囲を草むしり



植えた藍が出芽



はる 久津 春 くん（館岩）

【大きくなったら...】
ビーだま・ビーすけになって冒険に出る！



あさひ 水上 朝陽 くん（田島）

【大きくなったら...】
竈門炭治郎(鬼滅の刃)のように強くなる！



むつき 渡部 睦月 くん（伊南）

【大きくなったら...】
憧れの作業車を運転してみたい！



かなた 金藤 奏多 くん（田島）

【大きくなったら...】
大好きなトムとジェリーに囲まれたり！



だいすけ 角田 大輔 くん（南郷）

【大きくなったら...】
ウルトラマンジードに俺はなる！



たいが 室井 琉凱 くん（田島）

【大きくなったら...】
大工さんになって家を建てたい！



さくと 室井 咲斗 くん（田島）

【大きくなったら...】
仮面ライダーになって平和を守る！



あいちゃん 榊原 あいちゃん（田島）

【大きくなったら...】
キュアフラミンゴに変身したい！

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、町広報紙へ掲載させていただきます。写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。



はじめ 齋藤 創 くん（南郷）

【大きくなったら...】
ショベルカーのドライバーになりたい！