

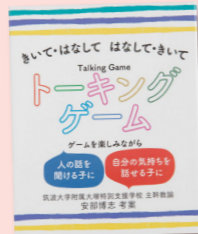
## 11・12月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
11月14日	きむらクリニック	0241-62-5576
11月21日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
11月28日	高橋医院	0241-62-0040
12月5日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
12月12日	馬場医院	0241-62-0141
12月19日	なかやクリニック	0241-73-2036
12月26日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

### ■ えがおスタッフからのおすすめ



きいて・はなして  
はなして・きいて

制作/(株)tobirako  
考案/安部 博志

特別支援学校の先生が考案し、自分の話を聞いてもらう喜び、相手の話を聞く楽しさなど、心地よいコミュニケーションを体験できる本です。

#### 【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.

43

「日常に小さな達成感を」



**子**どもにほめるところが見つからないーそんな相談をお受けすることがあります。子育て中は、お子さんを他のお子さんと比べてしまったり、周囲の目や気にするあまり、お子さんの失敗にばかり目がいつてしまったりするものです。

**テ**レビやSNS上で「叱つてはだめ」「たくさんほめてあげましょう」といったフレーズを目にした方も、多いのでは。

**確**かに、大人の都合や一方的な感情で叱ること、子どもは、あつてはなりません。

**し**かし、根気強く教えたのに身につかない、覚えたかと思ってもすぐ忘れてしまうなど、子育てが嫌になることも、日常ではたくさん起こります。そんな

毎日が続いている方に、少しだけ習慣を変えていただくよう提案をしたいと思います。

**ま**ずは、お子さんが「当たり前」にできる行動に焦点を当ててみましょう。

**当**たり前にできる行動とは、お子さんが何度も挑戦を繰り返すことで定着した行動のこと。日常でのあいさつや、歯みがき、トイレ、お風呂に入ることなど、たくさんあるはずですよ。

**親**の手を借りず、パジャマを着替えることができるのは、多くの苦勞を乗り越えた成果でもあります。学校に通うことも同じこと。楽しいことばかりではない場所へ足を運ぶことは、大人が通勤することと同様、あるいはそれ以上に努力している証です。これらは一例ですが、当たり前前にできる行動から、その裏にある努力を感じ取ることができれば、お子さんとの関係性も変わってくるので、不思議なものですよ。

**お**子さんが「できたこと・得意なこと」を「認める」ことを意識してみませんか。「ほめて」と言われても、実際に表現するのは難しい。「認める」くらいの声掛けを実践してみましょう。

**認**めるとは「いいね」「よくやったね」など、お子さんへの感心を簡潔な言葉で表現すること。シンプルな行為のため飽きがこず、続けやすいという大きなメリットがあります。

**周**囲から認められることは、私たち大人と同様に、お子さんも自信を持つことにつながり

ます。自分を信じていることができる状態を「自己肯定感がある」と表現しますが、自己肯定感とは、日常生活の中で大切な要素です。私たちは、他者との関係性の中で生きています。自分を認められて成長したお子さんは、相手の良さを認め、伝えることができる。良い人間関係を築くための第一歩は「自分ならできる」という達成感を持つことから始まります。日常生活の中で、少しずつ実践していただければ幸いです。

**年**齢や立場などにかかわらず、子どもであっても、大人であつても、ほめることより当たり前を認めること。おすすめの方法です。



### 栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



### 今月の野菜

しいたけ・しめじ

きのこは、水溶性・不溶性両方の食物繊維を豊富に含み、便秘解消に効果的。食べごたえがあり、カロリーも低いので、健康的に満腹感を得られる貴重な食材です。

#### ●免疫力を高め、強い身体に!

不溶性食物繊維「βグルカン」には、ウイルスなどへの抵抗力を高め、アレルギーも改善させる効果があります。血中コレステロールも下げる、ありがたい栄養素です。

#### 作り方

- ① 2等分にした鮭に塩・コショウを振り、小麦粉を薄くまぶす。半量の油を熱し、鮭に火を通したら、一度取り出す
- ② たまねぎは薄切り、しいたけは4等分、しめじは小房に分ける。ブロッコリーも小房に分け、下ゆでしたら水気を切る
- ③ 残りの油でたまねぎを炒め、しんなりしたら、しいたけとしめじを投入。塩・コショウで味を調える
- ④ ③に牛乳を加えて混ぜ、煮立ったらチーズとブロッコリーを投入。サッと炒めたソースを鮭にかければ完成

## 鮭ときのこの ミルクチーズソース

### 栄養価(1人分)

エネルギー	215kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	11.2g
炭水化物	9.3g
塩分相当量	0.8g



### 材料(2人分)

生鮭(2切れ)	各60g	牛乳	100cc
生しいたけ	2個	とろけるチーズ	20g
しめじ	60g	小麦粉	10g
たまねぎ	50g	塩	少々
ブロッコリー	50g	コショウ	少々
		キャノーラ油	小さじ2