

すまいるだより

vol.

45

「楽しみが自分を救う」

皆

さんは、時間を持って余したとき、どのように過ごしていますか。毎日の生活に疲れたとき、どのような方法で暮らしに潤いを取り戻すでしょうか。

対

処法や楽しみ方を、すぐに思い浮かべることができると、豊かな生活を体現されている証かもしれません。今号では「余暇スキル」の概念について、ご紹介します。

余

暇スキルとは「余暇を活用力」を指す言葉。いかに自分が楽しみ、充実した時間を過ごすかという視点に重きを置きます。

仕

事や人間関係でつらいことがあったとしても、余暇を楽しむことでできれば、ストレスを発散したり、気持ちを落ち着かせたりと、大きなメリットが



あり、活力のある生活を営むきっかけにもなります。

ス

ポーツや読書、映画鑑賞、絵を描く、料理、ドライブ、旅行、キャンプなど。これを機に、余暇の過ごし方を考えてみませんか。

た

だし、大人になってみると、新たな趣味を見つけたり、

ご

家庭でも、お子さんが興味や関心を持って取り組める遊びや活動を、観察してみても。どんな遊びが好きか、直接聴いてみることもおすすめ。余暇スキルを高めるためのヒントが見つかるはずです。

興

味や関心を持って取り組める遊びや活動を把握できたら、お子さんの余暇に、どう組み込むかを考えてみます。

私

たちは、十人十色。余暇をいかに過ごすタイプが異なる一方で、のんびり一人の時間を過ごすタイプもいる。それは、お子さんも同じこと。友人らと一緒に過ごすことも大切ですが、お子さんが自分と向き合う時間はそれ以上に大切です。

お

金がかかったり、周りの人は、長続きしません。お子さんが一人でも、手軽に継続できる余暇の過ごし方を、サポートしてあげてください。

充

実した余暇を過ごせるようになったときは、バリエーションを増やす段階へ。楽しみを選択肢や組み合わせが増えるにつれ、お子さんは余暇を大切な時間として認識し、居心地の良さを覚えてくれます。

繰

り返しとなりますが、お子さんが興味を持ったことのできる範囲で付き合い、さまざまな体験を提供することこそ、余暇スキルを高める第一歩。

体

験を重ねることで向上した余暇スキルは、人生に助けそうなきも、きつとお子さんを救ってくれるはずです。

大

人も子どもも、毎日の疲れを癒してくれる余暇の存在を、大切にしてほしいものです。



■ えがおスタッフからのおすすめ



すき好きノート
(出版社：アリス館)

著者／谷川俊太郎
装画／安野 光雄

空いているところに文章を書き、絵を描き、大好きな人と作り上げる世界に1冊だけの本。お子さんは左から、親は右から、ゆっくりと読み・書き・描き進めてください。

【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



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
白菜

白菜は、抗酸化作用を持つビタミンCを豊富に含み、免疫力アップに適した食材。カリウムも豊富で、ナトリウムの摂取量が多い日本人には、欠かせない食材です。

●栄養素を効率よく摂取するコツ！

白菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性であるため、スープや煮込み料理、炒め物など、汁ごと食べられる調理法がおすすめ。

- 【作り方】
- ①たまねぎは薄切り、にんじんは半月切り、しめじは軸を除いて小房に分ける。白菜はレンジで3分加熱
 - ②加熱した白菜をさっと水にくぐらせ、水気を切る。塩・こしょうで下味をつけた豚ロース肉を、白菜で巻く
 - ③鍋でたまねぎ、にんじん、しめじを炒め、中央に②を並べる。水、コンソメ、ローリエを加え、10分煮込む
 - ④牛乳で溶いた小麦粉、塩・こしょうを加え、さらに弱火で10分煮込む。かいわれを、お好みで添えれば完成

白菜の肉巻き クリーム煮



栄養価(1人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	4.9g
炭水化物	12.9g
塩分相当量	0.7g

材料(4人分)

白菜	4枚	ローリエ	1枚
豚ロース肉	4枚	コンソメ	1個
たまねぎ	1/2個	水・牛乳	各200cc
にんじん	1/3本	油	大さじ1
しめじ	80g	小麦粉	大さじ2
かいわれ	20g	塩・こしょう	少々