

「子どもがたっぷり愛情を受けるには、お母さんも元気で楽しくなければ。」の思いから子育て中の親が共に学びあう場をつくり、楽しく自信をもって子育てできるよう応援するために企画しました。

【対象】 乳幼児と保護者

【方法】 子育てサークル等を利用している人に呼びかけて実施

【内容】 ①導入：講座に至った経過および推進員紹介

②リラクゼーション：親子体操・レクリエーション

③自己紹介・子育て近況状況報告

④グループワーク

テーマ「食事で気をつけていること、困っていること」

「元気で楽しく子育てするには・・・」などテーマを決めて実施

グループワークに結論はありません。参加者が自分なりの解決法を見つけられる糸口になればと思います

⑤最後に：推進員の感想

グループワークのテーマに沿ったもの

「食の大切さ」「食事バランスガイド」などの教材を活用してもOK

【留意点】

①子ども同伴で実施する

子ども・親同士がお互いに語り合うなかで安定する目的あり。

②参加できなかった人へも情報発信できるような親育て。

③子どもの健康から親の健康づくりを引き出す工夫により健康づくりを家族で考える習慣を身につける。



【参加したお母さん方の声】

- ・悩みはみんな同じなんだと安心しました。
- ・子育て支援にいろんな方が協力してくださっているという感じが伝わってきました。
- ・それぞれの環境の中でみんな一生懸命がんばっているのだなぁと感心しました。

【西部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

- ・西部地域では推進員が関わっているサークルで呼びかけて集まりました
- ・西部地域の中で交流が図られ、その後も集まっていっしょにやります。
- ・お母さん方の関心があるものがわかりました。
- ・顔を見て話ができて情報交換の場にもなりました。

