

地域の様々な人とコミュニケーションを図り、命を大切にすることはもちろん、「愛情いっぱい育てられたこと」「生きていくためのからだづくり」を子どもたちに伝えるために実施した企画書です。

【対象】小学生



元気ができる食事8ヶ条

- 1.朝はごはんのみそしるで!
- 2.のどがかわいたら水かお茶にしよう!
- 3.食事の半分以上はご飯で!
- 4.元気な旬の野菜を!
- 5.ごはんの前は腹ペコになろう!
- 6.油のとりすぎに気をつけよう!
- 7.ひとくち30回かむと...
- 8.いただきます! ありがとう!!

【内容】①「元気ができる食事の話」

②絵本の読み聞かせ

「いのちのまつり」

③赤ちゃん抱っこ体験

④妊婦体験

⑤手作り紙芝居「早寝早起き朝ごはん」

※対象によってアレンジしてOK

子育てサロンと交流をかねて行ってもOK

※実施前に赤ちゃんの頃の写真と保護者のメッセージを掲示されたところもあります。



【参加した子どもたちの声】

- ・思ったより赤ちゃんが重かった。
- ・妊婦さんを見かけたら声をかけたいと思う。
- ・いのちの話で自分にいのちをくれた人はかぞえきれないと思った。
- ・朝ごはんを食べないと頭が働かないことを知りました。

【子どもから手紙をもらった保護者の感想】

*子どもの手紙には、何度も何度も「産んでくれてありがとう!!」と書かれていました。普段は何も言わない息子の気持ちを垣間見ることができました。大変嬉しく思い、また産んでよかった!という気持ちでいっぱいです。(一部抜粋)

【西部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

- ・お母さんの感想もとてもよかったです。読ませてもらって感激しました。
- ・親子でよい体験ができたのではないかと思います。

