

# まちの子育てひろば情報

## No.148

平成27年1月1日発行

新年あけましておめでとうございます。

新しい年が皆様にとって素敵な年となりますようお祈りいたします。

### ひろば紹介



みんなのひろば おおきなき (三木市緑が丘町)

ひろば開催日時：毎週火曜日 10:30~12:30

ひろば開催場所：みんなのひろばおおきなき

「離乳について」をテーマに助産師の方からアドバイスをいただきながら、お母さん方で勉強会を行いました。「1歳になるので、そろそろ母乳をやめようかなと思っています」、「自分はもっと母乳を続け

てもいいと思うけど、2歳近くになるといらないのかなと思い始めました」など、お母さん方は様々に思いを巡らせておられるようでした。助産師の方からは、「栄養は食事で摂ることができるけれど、母乳に含まれる免疫力が子どもにとっては必要。また、母乳を卒業したのにおっぱいが張って困るなどという場合は、もっと母乳を続けてよかったのではないのでしょうか。

授乳の回数が減っていけば母乳の作られる量は減っていきます。おっぱいの状態、そして、子どもとお母さんの気持ちにより離乳するかどうか決めてはどうでしょうか」と教えていただきました。

お母さん方は、他のお母さんのお話や専門の方の意見を聞く中で、「母乳の良さが分かり、やめなければならないという気持ちがなくなり楽になりました」と喜んでおられました。

### ひろば紹介



わんぱくジム (三木市加佐)

ひろば開催日時：毎週水曜日 10:00~11:30

ひろば開催場所：三木コミュニティスポーツセンター

ひょうご絵本の伝承師の方と共に絵本を楽しみました。絵本『できるかな?あたまからつまさきまで』(エリック・カール作)は読みながら体を動かせる内容で、「きみはできる?」「できるよ、できる」と言いながら子どもたちはとても上手にポーズをとってくれました。次は、みんなのよく知っている『おおきなかぶ』です。読んでもらった後、お母さんが「かぶ」に扮して、子どもたちはお母さんの足を必死に引っ張りました。絵本はよく知っていたけれど、こんな体験は初めて!!と親子共に楽しんでいました。

ストーリーのある絵本と一緒に体を動かしたり、間違い探しをしたりできる絵本を取り入れてみると、子どもの興味が高まり、集中して聞いてくれることに改めて気付きました。





## 鏡もち 飾る意味を知っていますか？

お正月といえば鏡もち。最近では鏡もちを飾るお宅が減っているそうです。鏡もちを飾り、鏡開きを行うといった体験を通して、子どもたちに日本の風習を学んでいって欲しいですね。

### なぜ「鏡もち」を飾るの？

お正月にやって来る年神様へのお供え物で、お正月の間、年神様が鏡もちに宿られると言われていいます。また、鏡もちの丸い形は家庭円満を表し、2つ重ねるのは円満に年を重ねるという意味があります。



### 「鏡もち」の飾りには意味があるの？

**だいたい**



青い実が冬になって黄色に熟した後、落ちずに枝についたまま、翌夏には緑色の生まれたてのような実に戻ります。一度なった実はおおよそ2~3年は落下しません。こうして何代もの「だいたい」が枝についたまま、新しい実を加え1つの木になっていることを家族に例え、家系代々の繁栄や長寿を願います。

**串柿**



柿は長寿の木で、別名「嘉来(かき)」喜び幸せが来るといふ縁起の良い木です。幸せをかき集めるといふ意味があります。

**裏白**



「裏を返しても心は白い」と清浄潔白を表すと言われていいます。また、常緑樹のシダで、古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる縁起の良さや、白髪になるまでの長寿を願う意味もあります。

参加者募集

## ママのための簡単ストレッチ

★親子でご参加いただけます★

**日時** 平成27年1月28日(水)  
10:00~11:00

**場所** ひろの保育園

**講師** 助産師 寺尾 直美 さん

**定員** 10名程度

**日程** 10:00 親子で運動遊び  
10:30 ママさんストレッチ  
(お子さんは同室にて保育士と遊びます)  
11:00 解散

**申し込み・問い合わせ先**

ひろの保育園  
三木市志染町広野1丁目216  
☎ 0794 (85) 2995  
Fax 0794 (85) 9417



### なぜ「鏡もち」と呼ぶの？

ひとつには、丸いもちの形が昔の鏡、銅鏡に似ているからと言われていいます。もう一つの説は、鏡もちの「鏡」は「鑑みる(かんがみる)」、つまり良い手本や規範に照らして考えるという意味の言葉にあやかり「かんがみもち」と呼んでいたのが次第に変化して「鏡もち」になったのだとも言われています。

### 「鏡開き」をしましょう!!

鏡開きは地方によって違いもありますが、一般的に1月11日に行います。鏡もちを開いて年神様を見送り、お正月に一区切りつける行事です。さらに、年神様の力が宿った鏡もちをいただくことで力を授けてもらい、1年間の無病息災を願います。

鏡もちを包丁などで切るのは禁物です。手で割るか、木槌や金槌を使います。固い場合は、半日ほど水に浸し、その後レンジなどで柔らかくしてから手でちぎると簡単です。そして、お雑煮やお汁粉などお好みの調理方法で美味しくいただきます。



## 女性のための健康相談室



授乳などの育児の問題や、妊娠・月経・更年期などの悩みに、日頃から女性の健康に関する研究や教育に携わっている看護職が誠意を持って対応します。相談者のプライバシーは十分保護しますので、お気軽にご相談ください。

**相談日時** 第1金曜日 13:30~15:00

**相談方法**

①来所による相談

場所 兵庫県立大学明石キャンパス  
地域ケア開発研究所内  
(明石市北王子町13-71)

②電話による相談

☎ (090) 4564-3817

**相談費用** 無料

\*赤ちゃんの体重、成人の身長・体重、体脂肪、骨密度、ヘモグロビン、血圧の無料測定も行っていきます

【兵庫県立大学看護学部 母性看護学】