



# なかまのちから

No.67



梅雨も明けて、夏本番を迎えました。今年の夏はどんなことができるでしょうか？  
適度に汗をかき、冷房や換気をうまく利用して、元気に過ごしてください。

## 交流会でよくテーマに なる話題あれこれ Part.1



### きょうだいげんか

男の子二人のけんか。そばで見ていてハラハラするぐらい激しいです。どう対応すればいいでしょうか？

これからますます激しさを増していくと思いますが、二人の体重差がほとんどなければ、少々のは大丈夫だと思います。親がへたに仲介に入ると、どっちが悪いとか、どっちがどうしたかとか答えを出さなければいけなくなってしまいます。ある程度放っておいてもいいのでは？友達とのけんかはけがをさせないか神経質になりますが、きょうだいげんかをすることで加減もわかってくれたらと思います。

トラブルはチャンスかも！

こどもたちはけんかをしながら一つのものを取り合ったり、順番を守ることができるようになっていくのだと思います。それは双子やきょうだいが多い場合のよさではないかと思えます。

言葉で伝えられない分、手が出るか噛みつくかでした。噛みそうになると二人を引き離していました。でも時期が来たら急にしなくなりました。

まずは受け入れて、悔しさとか悲しさ、怒りを分かってあげるようにしています。傷がつけば、それを見せて相手の気持ちがわかるように話をします。

### お風呂

こどもたちをお風呂にいれるときは、どうしていますか？



浴室にバケツや発砲スチロールの箱を置いてその中にこどもを入れます。スポッと入ってちょうどいいです。お湯を入れておけば寒くないし、おもちゃがあれば遊んでいます。安定していて危なくないのでいいですよ。また、発砲スチロールの箱は滑りにくいし、感触が柔らかいのもいいと思います。

当初は何度かに分けて入っていましたが、毎日のことだから1回で済ませれば楽だと思い、バケツを使ったり、脱衣所にタオルを敷き詰めたり工夫するようになりました。湯船につかるのも、体をふくのもつかまり立ちができるようになると楽になりました。

ベビーバスにお湯を入れて、かけ湯はシンクでサッとかけて…みたいな感じです。

一日に一人ずつ入れていた人がいます。一人を入れ、もう一人は拭くだけ。それを交互にさせていましたよ。

頭を洗うときはどうしていますか？

シャワーでお湯をかけると大泣きするのでガーゼを使って洗っていますが、いつまで続けるか迷っています。

立たせたまま上からシャワーでお湯をかけています。嫌がるのは最初だけです。

「二人ともが泣かずに入れる日はないと思って入れたほうがいいよ」と言われて、すごく気が楽になりました。

大変な時期に何をやったか、どう乗り越えたかと思いついてもわかりません。とにかくひっちゃかめっちゃかの毎日を、一日一日過ごしていくことだけだったと思います。泣いたり、おこったり、笑ったり、じゃれあったりしながら、一日一日を過ごしていくことだと思えます。(天羽幸子著『新・ふたごのお母さんへ』より)

\*多胎児交流会が休止中の現在、交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。

Tel : 072-740-1248 fax : 072-744-1016 e-mail : [kawa0030@city.kawanishi.lg.jp](mailto:kawa0030@city.kawanishi.lg.jp)

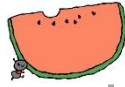
## 外出するとき

### 食事はどうしていましたか？

おなかですくと大変なことになるので、パンやおにぎりを持っていきます。

離乳食のときは冷凍したものを持っていき、自然解凍したものを食べさせていました。

バナナやおにぎり、こどもの好きなお菓子など食べやすいものを用意していきます。おにぎりはうすやき玉子で巻いたりふりかけをまぶしたりしました。



### 一人でこどもを連れて電車に乗ったのはいつ頃ですか？

10か月健診のときが初めてです。その後は1歳半健診のときでした。

2歳になってからです。2歳になったらちゃんと座ってくれるので大丈夫です。

歩き出してから聞き分けることができるまでは、手助けがないと難しいこともあります。大変な時は誰かに助けてもらうことも大事なことだと思います。

## プレイルーム再開しています！

こども・若者ステーションでは、プレイルームが6月1日から、出張プレイルーム『とことこ』が7月1日から再開しています。多胎児交流会が休止しているなか、ぜひプレイルーム・出張プレイルームに遊びにきてください。各プレイルームでは新型コロナウイルス感染症の防止対策を行っています。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### こども・若者ステーション プレイルーム (キセラ川西プラザ 福祉棟3階)

- ・利用時間 月～金 9:30～12:00/13:00～15:00  
\*祝日は休み
- ・利用人数 一度に7組まで
- ・キセラ川西プラザ駐車場あります  
(駐車券をお持ちください。3時間まで無料)



### 利用にさいしてのお願い

- ・利用人数を制限しています。
- ・入室前に検温をします。  
手指の消毒をお願いします。
- ・マスクの着用をお願いします。  
(できれば2歳以上のこどもも)
- ・緊急連絡用の名簿およびチェックリストの記入をお願いします。
- ・各施設内で食事はできません。

### 出張プレイルーム『とことこ』

けやき坂公民館：第1・3水曜日／明峰公民館：第1・3木曜日  
清和台公民館：第2・4火曜日／北陵公民館：第2・4木曜日

- ・利用時間 いずれも10:00～11:30 \*祝日は休み
- ・利用人数 一度に10組まで
- ・各公民館に駐車場あります(数に限りあり)

## 子育て相談をご利用ください

自宅にこもりがちで不安に感じることはありませんか？  
まずはご自身の体と心の健康を保つことを大事にしてください。一人で子育てを抱えすぎずに頼れるところはだれかに頼りましょう。

あまり頑張りすぎず、手抜きをすることも大切です。

身近に相談できる人はいますか？

子育てのなかで気になること、教えてほしい情報など、なんでも相談してください。人と話すことで気持ちが軽くなることもあります。

ちょっと気になること、だれかに聞いてほしいことなど、気軽に利用してください。

電話・来所で受けています。



お問い合わせ：こども・若者ステーション  
TEL 072-740-1248

- こども・若者ステーション(火打1-12-16)  
TEL 072-740-1248  
(月～金9:00～17:30) 祝日除く
- アステ市民プラザ子育て支援ルーム  
(栄町25-1 アステ川西6階)  
TEL 072-740-1125  
(月～日10:00～16:00) 第3金曜除く
- 川西児童館(総合センター)(日高町1-2)  
TEL 072-758-8398  
(月～金9:00～17:30)
- 久代児童センター(久代3-16-30)  
TEL 072-756-1321  
(月～金9:00～17:30・土9:00～12:00)

詳しくはアプリダウンロードページへ



### 子育て支援アプリ 「かわにし子育てNavi」 はじまりました！

スマートフォンにインストールして、イベントや予防接種、検診、手続きなど必要な子育て情報を取得していただけます。対象は妊婦から小学生の保護者です。