



感性に触れ、豊かな心を健全に育む

『リトミック』

「うるみん親子リトミック」

開催 木曜
 ①ベビークラス 11:15-12:00
 ②リトルクラス 10:00-11:00
 各クラス前日迄に要申込

講師名 はたのまさよ・おかむらり
 波多野正代・岡村真理
参加料 ①13,200円
 ②13,750円(各全10回)
 ※教材費込み

定員 10組/0歳~1歳のお子様とママ・
 パパ(3組以上催行)
持ち物 ①バスタオル ②不要

無料体験：4月2日(木)
 ① 11:15~12:00
 ② 10:00~11:00
 ※前予約が必要です。予約はうるみんまで
 【問合せ】 ☎098-973-4007



増進・介護予防と、年齢に応じて運動の目的は変わっても「運動習慣を幼い頃から培うこと、いくつになっても運動を楽しむ心を育むことができます。」

私 たちは日々多くの音に囲まれて生きています。お気に入りのアーティストの曲、テレビの音、お店で流れるBGM……。また、人の声、風の音、雨の音、小鳥のさえずりなどメロディーはなくとも「音」として耳に入るものは数え切れません。さまざまな研究結果から、人の聞く力が最も発達するのは1~3歳頃だと言われています。この時期に周り多くのスキップを聞くことで子ども達はたくさんの言葉を覚えていくのです。さらにこの時期に、身近に溢れる様々な「音」に耳を傾け、聴覚や脳を刺激することで子ども達は情緒を育み、感性を磨き、心を成長させます。忙しい毎日だからこそ生活の中でほんのわずかな「親子時間を楽しんでほしい。」と仰るのは講師の波多野講師、岡村講師。

「うるみんリトミック教室」では1歳児のお子様を中心に親子のスキンシップを大切にしながら様々な楽器や手法を用いた「音に触れる時間」を過ごしていただいています。

忙しく過ぎる毎日だからこそ、「音楽というツールを使い子ども達と肌を触れ合わせ、成長を見守る時間をもつてみてはいかがでしょうか。」

驚くほど素直で柔軟に、感覚的に「音を感じ取り、表現へと変えていく……。」子ども達のもつ潜在能力の高さを垣間見ることができるとも思われます。



うるみんで開講されている人気の講座「子どもスイスイ水泳教室」。

講師の町田先生に、水泳が子どもたちの成長に与える影響について、お話を伺いました。

子どもを育む運動 成功体験を積み重ねる 「水泳」で自信をつける。

水泳を習得するには、いくつかの段階があります。まず最初は、水が「怖い」という気持ち克服すること。そして水に対する恐怖心が薄くなったなら、「顔を水につける」ことを目標にしています。次の段階は全身の力を抜いて水に浮く感覚を身につけます。そして次に「進む」と呼吸の方法を覚えることに進みます。それぞれの段階をクリアしていくことで、恐怖心に勝ち、チャレンジする心を養うことができます。そしてそれらは、成功体験の積み重ねとなり、自信をつけて行動していく力ともなります。子どものころに身につけた成功体験、課題を解決する力は、健康だけでなく、子どもたちの心の成長にも役立ちます。加えて、運動は一生を通して必要なもの。健康増進・介護予防と、年齢に応じて運動の目的は変わっても「運動習慣を幼い頃から培うこと、いくつになっても運動を楽しむ心を育むことができます。」



おとなが守る こどもたちの ころとからだの健康

妊婦さんの健康と
 幼児の健やかな成長発達を
 支えることも健康課

うるま市では年間に、約千三百人の赤ちゃんが誕生しています。妊娠が分かっているから、妊婦期、出産、幼児期、学童期、そして思春期へと成長していく過程において、こどもたちのころとからだの健康を守っていくためには、家族をはじめ、さまざまなサポートが必要となります。今回はうるま市の子育て世代を応援する「こども健康課」のみなさんにお話を伺いました。

乳幼児が保護者からの愛情を実感しながら、安定した成長段階を送ることは、健全な心身を育み、幼少期から成人後の健康にも良い影響を及ぼします。安心して妊娠・出産・子育てができるよう、子育て世代包括支援センター「だいすき」が、産後ケアや産後ケア事業や、妊婦さんや初心者お母さん同士の情報交換の場である「産前産後事業」でまへ♡だいすき3」なども定期的に開催しています。さらに、離乳食教室を通じて、同じ月齢の子どもの持つお母さんが集まり、管理栄養士の指導のもと、こどもの栄養について学ぶ機会も設けられています。

毎日忙しくしていると、子育てにゆとりがなくなってしまうと、自分達の子育てに自信が無くなってしまうことも。行政が実施する様々なサービスを利用して、お母さん一人で頑張るものではなく、家族をはじめ、地域ぐるみで子育て支援に取り組んでいきます。こどもの将来の健康を育んでいくために、さまざまなサービスを活用しながら、楽しく子育てをしていきませんか？

今回お話を伺った方

子ども部こども健康課	子育て世代包括支援係 係長	なかもらたつお 仲村達男さん
子ども部こども健康課	母子保健指導係長	まほろ 宜保幸恵さん
子ども部こども健康課	保健予防係係長	しげの 志慶真由美さん
子ども部こども健康課	管理栄養士	ほの 鼎依晴香さん



「うるま市子育て世代包括支援センター・だいすき」

妊娠から出産・育児など、こどもたちが健康にすくすくと育つために必要なさまざまな支援を包括的にこなしています。

●場所：うるま市役所本庁舎東棟2階こども健康課内
 ●電話：098-923-7609

うるみんで開催されている
「離乳食教室」

生後4ヶ月~7ヶ月のための「離乳食スタート教室」、生後8ヶ月~1歳未満までの「離乳食ステップアップ教室」では、月齢に応じた離乳食の作り方、子どもたちの成長に必要な栄養についてお伝えしています。2020年のスケジュールは、うるま市ホームページでご確認ください。



子育てができるよう、子育て世代包括支援センター「だいすき」があります。保健師や助産師、社会福祉士などの専門職が揃い、必要な相談にのる体制を整えています。

妊娠初期に妊婦さんへ交付される母子健康手帳。その時に一緒に渡されるのが、うるま市オリジナルの「こどもの健康応援BOOK『だいすき』」。これは妊娠前から思春期に至るまで、こども達の心身の健康に役立つ情報が満載の冊子です。

そのほかに、うるま市では、出産後のお母さんたちがゆとりとこころのゆとりをもって子育てが出来るよう、