



今月のテーマ

子どものやる気を引き出す

# ほめ上手でグングン子育て!!

**子**どもにとって「ほめられる」という経験は、認められたという喜びに変わり、自分に自信がついたり新たな意欲へとつながっていきます。

よい結果や大きな変化があったときだけでなく、大人の目から見ても、できて当たり前のことでもほめる対象になります。

「いいな」「がんばったな」「またしてほしい」と思った行動は、すかさず言葉や態度で表現してほめてみましょう。



## ほめ上手のコツ

① **いまできていることを見つけてほめる**

ほめだの口は普通のこと、当たり前のことではありません。以前より少しでもできていることや、自分で考えて行動していることを見つけてみましょう。

② **いいなと思ったタイミングにほめる**

「いいな」と思ったときが、ほめるタイミングです。結果だけでなく、プロセスにも注目してみましょう。

③ **具体的にほめる**

ほめるときは漠然とほめるより、「苦手なにんじんを食べられたね」など、具体的にほめるようにしましょう。

④ **ほめっぱなしにせず次の行動を見届ける**

子どもはきくと「またほめられたい」と思っています。昨日できていたことでも、今日またできていたら繰り返し何度でもほめてあげましょう。

## ほめることと叱ることのバランスも大切

ほめることはとても大切ですが、ただほめればよい、何でもほめればよいということとは違います。危険なことや他人に迷惑をかけるようなことをしたときには、いけないことだと学んでいかなければなりません。なぜよくなかったのかをきちんと伝え、どうすればよかったのかを示してあげましょう。

## Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その127



今月のお料理

やわらかキャベツで♪

# キャベツと青じその豚肉巻き



One Point Advice  
惣物やあえものを組み合わせると晩ごはんの完成♪  
エネルギー(1人あたり): 約246kcal  
塩分: 約0.8g

## 今

回は春キャベツを使ったレシピの紹介です。

キャベツはお肉や他の野菜とも相性がよく、特に春キャベツはサラダや浅漬けなどに向いています。また、緑色の濃い外側の部分は、ビタミンCやカロテンを特に多く含み、カルシウムなども含んでいます。また、ピンポン玉サイズの「芽キャベツ」には、ビタミンCがキャベツの約4倍含まれており、小さくても栄養価が高い野菜です。

## 【作り方】

- キャベツはよく洗い、耐熱皿に入れてラップをしたら、500Wで約3分加熱する。あら熱をとり、半分の大きさに切る。
- チーズは棒状に切る。
- ①を広げてチーズを置いたら、くるくると巻いて、その上から青じそ、豚肉を巻いて塩こしょうする。
- フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして③を並べる。フタをして蒸し焼きにしながら焼く。お好みで千切りにしたしそを散らす。

## 【材料(約2人分)】

- キャベツ … 約4枚
- プロセスチーズ … 30g
- 青じそ … 8枚
- 豚肉(薄切り) … 8枚
- 塩こしょう … 少々
- 油 … 小さじ1

# Cooking

## Calendar

Health May Calendar

# 5月の健康カレンダー

### 介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ <b>小さなボールをつかった健康運動教室</b>	
10日	上地多目的集会所 (午前10時~11時)
16日	成川生活改善センター (午前10時~11時)
17日	平尾井生産活動センター (午前10時~11時)
24日	井田公民館 (午前10時~11時)
31日	鶴殿地域交流センター (午前10時~11時)

### ◆ 健康長寿ヨガ

11・18・25日 鶴殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)

### ◆ 貯筋運動(腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

11・18・25日 保健センター (午後0時30分~2時30分)  
14・28日 大里多目的集会所 (午前9時30分~11時)

※要予約:詳しくは、地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

### 子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
22日	すくすく育児相談 (午前9時30分~11時30分)

※要予約:詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

### 5月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
4日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
5日	谷地内科	☎(23)3088 内科
6日	湊口医院	☎(31)6660 内科
13日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
20日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
27日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

## Dentistry

竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その147

今月のテーマ

妊婦さんを対象に無料クーポン券を配布

# 赤ちゃんのためにも歯科健診を

歯を大切にしようね♪

## 妊

娠すると、つわりやホルモンバランスの変化によって、口の中の環境が悪化してしまい、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。歯と口の健康に十分気を付けましょう。

お母さんのお口の中を清潔に保つことは、生まれてくる赤ちゃんのむし歯予防にもつながります。つわりで歯みがきがつらいときには、こまめにブクブクうがいするだけでも効果的です。体調がよいときに、しっかりと歯みがきしましょう。

町では妊婦さんを対象に歯科健診を受けていただくための「マタニティ歯科健診無料クーポン券」を発行しています。

つわりがつかない時期やお腹が大きくなってから、また出産後もしばらくは歯医者さんの受診はしづらくなります。体調が安定しやすくなります。妊娠中期にぜひご利用ください。妊娠中のデリケートな状態でも使いやすいコンパクトな歯ブラシなどのプレゼントもあります。

詳しくは保健センター(☎32-3700)までお問い合わせください。