

子どもとコミュニケーションとれていますか？

コミュニケーション度を
チェックしてみま
しょう！！

【日常会話について】

- 1 お子さまは家庭内でどなたとの会話が得意ですか。
①父親 ②母親 ③祖父母 ④兄弟姉妹 ⑤その他 ()
- 2 家庭内でのお子さまとの1日の会話時間はどのくらいですか。
平日 ①10分程度 ②30分程度 ③1時間程度 ④1時間以上 ⑤ほとんどなし
休日 ①10分程度 ②30分程度 ③1時間程度 ④1時間以上 ⑤ほとんどなし
2-1 2で⑤と答えた方に伺います。理由はなぜですか。
①仕事が忙しい ②子どもが塾などに通っていて時間がない ③その他 ()
2-2 2で⑤と答えた方に伺います。会話ができない代わりに何かしていますか。
①手紙を書くようにしている ②スキンシップはとるようにしている
③メールをしている ④特に何もしていない ⑤その他 ()
- 3 お子さまと一番多く話すのはどの時間帯ですか。
①食事時(朝食・夕食) ②学校からの帰宅時 ③食後のだんらん時 ④就寝前 ⑤その他 ()
- 4 どんな内容の話をしますか。
①自分のこと ②学校のこと ③友達のこと ④遊びのこと ⑤勉強のこと
⑥部活について ⑦進路について ⑧その他 ()
- 5 お子さまとの理想的な会話時間はどのくらいだと思っていますか。
①現状で大丈夫 ②あと30分 ③あと1時間 ④1時間以上
- 6 お子さまと話す機会を作るように努力していますか。
①努力している ②その時に応じて ③努力していない

【遊びについて】

- 1 お子さまは主にどこであそんでいますか。
平日 ①自宅 ②友達の家 ③ゲームセンター ④公園 ⑤その他 ()
休日 ①自宅 ②友達の家 ③ゲームセンター ④公園 ⑤その他 ()
- 2 お子さまが興味をもっている遊びは何ですか。
①TVゲーム ②ボードゲーム ③カードゲーム ④サッカー ⑤野球(キャッチボール)
⑥まんが ⑦パソコン ⑧その他 ()
- 3 一日の中で遊びに費やしている時間はどのくらいですか。
平日 ①30分未満 ②30分以上1時間未満 ③1時間以上2時間未満 ④2時間以上
休日 ①30分未満 ②30分以上1時間未満 ③1時間以上2時間未満 ④2時間以上
- 4 屋外で遊んでいる時間はありますか。
①30分未満 ②30分以上1時間未満 ③1時間以上2時間未満 ④2時間以上 ⑤ほとんどない
- 5 お子さまは主に誰と一緒に遊びますか。
①父親 ②母親 ③祖父母 ④兄弟姉妹 ⑤その他 ()
- 6 一緒にお子さまと遊んでいますか。
①毎日遊んでいる ②休日は遊んでいる ③暇なときはあそんでいる ④遊ばない
- 7 何を一緒にあそびますか。
①TVゲーム ②ボードゲーム ③カードゲーム ④サッカー ⑤野球(キャッチボール)
⑥まんが ⑦その他 ()
- 8 一緒に遊んでいるときに会話はありますか。
①よく会話する ②あまり会話しない ③会話しない
- 9 遊んでいるときの会話はどのような内容ですか。
①自分のこと ②学校のこと ③友達のこと ④遊びのこと ⑤勉強のこと ⑥その他 ()



西村山PTA連合会
母親委員会だより

平成23年2月発行

西村山PTA連合会
母親委員会

「家族の思い出」

母親委員長 小林 敏子

「この言葉をきいて、何を思い浮かべますか。」

私は旅行が好きで、家族旅行をよくしている。旅行直後は子どもたちから格別な感想を聞けるわけでもなく、こんなものかなと思って終わる。後日、たまたまテレビで旅行先が出た際、「ここ行ったね。こんなことがあったね」などと、会話が弾む。こちらが忘れていたことを覚えていることもあり、子どもたちの心にも、なんらかのものを残しているのだと感じる。

わたし自身の家族の思い出は、両親が忙しく、旅行の思い出はない。そのかわり、家族でトランプや、「人生ゲーム」などのゲーム盤をした。それも、冗談をいながらにぎやかに。あるとき、トランプをしている最中、地震が起こった。すると、母が突然「地震だ」と叫んで、外へ逃げた。揺れがおさまって、苦笑いをしながら戻ってきた母に、「いざというとき、家族をおいて逃げるのがわかった」などと、冷やかに大笑いとなった。子どもながらに「こんな時間がずっと続けばいいな」と思ったことを記憶している。

重大犯罪をした少年たちに共通していることは、「孤食」と「家族での共通の体験がない」ことだそうだ。どんな小さなことでもよい、家族そろっての思い出を残してあげたい。それは、心の中にいつまでもあたたかな灯りとなることだろう。



脳にエネルギー補給 朝食を食べましょう。

脳の働きを活性化するには、エネルギーを補給する必要があります。脳の唯一のエネルギー源がブドウ糖です。脳は、食事からブドウ糖を摂らないと働きが低下します。朝起きた時は、夕食より時間が経っているため、脳がエネルギー切れの状態になっています。午前中、脳の働きをよくするため、しっかり朝食を食べましょう。



毎日の食事は

朝食体を目覚めさせ、一日の活動を始めるためにも重要な食事。基本は和食がいい(理想的な朝食)～ほん・味噌汁・野菜のおひたし・卵・納豆・果物・牛乳・昼食・夕食まで体を動かせるように、栄養補給(実は一番大切)ご飯とバランスの良い休職を残さず食べる。夕食は、朝や昼より軽めがいいとか、一日の疲れを取り、明日に向けて栄養を蓄える肉類と魚類を一日交替で交互に摂るといい(バランスよく)へ記憶力を高めるには：ニンニク・はんにょう・りんご・バナナ・炭水化物・みそ・納豆・卵など良質のたんぱく質・豚肉・レタス・トマト・ほうれん草などの緑黄色野菜と果物 ※アツク菓子、マインス

食事を学習効果をパワーアップ ☆お弁当レシピ☆ 肉5

▲材料(4人分)▼

うずらの卵 8コ 豚バラ 8枚 しょう油 大1
みりん 大1 塩・コショウ 少々 サラダ油 大1

▲調理時間▼ 約一五分

▲作り方▼

- ①豚バラに、塩・コショウを振り下味をつける。
- ②うずらの卵を豚肉でまき、巻き終わりを下に置く。
- ③フライパンに油をしき、②を巻き終わりを下にしてから焼く。
- ④ころころ転がしながら焼き、焼き色が付いたらしょう油、みりんを入れ汁がなくなるまで転がす。味が濃いめが好き人は砂糖を少し入れるといいと思います。



平成22年度活動報告

寒河江市

★寒河江小

- 植栽
- 親子料理教室「フライパンで出来る簡単ピザ作り」
- リサイクルバザー

★寒河江中部小

- 運動着リサイクル
- 「お母ちゃんの読み語り会」
- 親子クッキング

★三泉小

- リサイクルバザー
- ミニバザー



★西根小

- 親子サイエンス教室
- 絵本読み語り
- 運動着、給食エプロンのリサイクル

★柴橋小

- 研修会「親子で楽しく作ろう、マイ箸」
- バザー

★高松小

- リサイクル展(運動着、花笠、ピアノカ、辞典)
- 親子料理教室「お弁当作り」

★田代小

- 親子ファーム活動
- 花壇の手入れ
- 雪灯籠作り



河北町

★西里小

- リサイクルバザー
- 子育て講演会
(ママシンガー 丹波恵子さん)

★谷地南部小

- バザー
- 学校ガイド見直し

★河北中

- 給食試食会、給食センター見学
- ふれあいセミナー

★西村山地区母親委員会

- 研修会「ホディヒーリング」



★陵東中

- 「親子でちよボラ」
(花咲フェア会場での草取り等)
- 研修会「ヨガ教室」(講師 多田純子先生)

★陵南中

- 「座談会」



★陵西中

- 朝ごはんレシピ集の発行、あざごはん標語募集
- 講演会「早寝・早起き・朝ご飯の重要性」
(講師 菊池和子保健師)

★南部小

- リサイクルバザー
- 図書整備作業
- 親子で楽しむ会「みんなで作ろう雪まつり(雪灯ろう)」

★幸生小

- 雑巾寄付依頼
- 親子でポディコンパット



★白岩小

- 親子読書

★醍醐小

- リサイクルバザー
- 「親子で読書を楽しもう」(実態調査、本の紹介)



★溝延小

- 給食センター見学と栄養士さんの講話
- 本の読み聞かせ

★谷地西部小

- 親子講演会「ゴミ分別の達人になろう～ゴミのゆくえ～」
- バザー



★北谷地小

- 読み聞かせ講習会
- 読み聞かせ会

西川町

★陸合小

- 「和灯籠をつくろう」
和紙でのランプシェード作り

★水沢小

- 読み聞かせ
- 読み聞かせ会学習会
- お母さんたちの親睦会



★西川中

- 講演会「携帯電話やインターネットによる犯罪について」
寒河江警察署統括少年指導官 米野 涼子 さん
- 「給食配膳視察と給食試食会」
- 3年生対象の性教育講演会「子宮頸がん予防ワクチンについての説明会」参加
井上 聡子 先生

朝日町



★西五百川小

- 講演会「大人が子どもに伝えたいこと」
高橋 芳子先生(元 山形大学附属幼稚園園長)
- 「大人が子どもに伝えたいこと」アンケート
- 図書バーコード処理作業協力
- 朝の読み聞かせ

★大谷小

- 読み聞かせ
- お手伝いがんばり週間企画
- 研修会「ロング巻きずし作り」

大江町



★左沢小

- バザー&ちよボラ、タオルを福祉施設へ寄贈
- 親子料理教室
- 「おすすめ！お弁当レシピ集」発行

★三郷小

- 読み聞かせの会
- 声かけ運動「おはよう！ いってらっしゃい！ 一日がんばって！」など
- ブルタブ回収とエコキャップ回収

★本郷西小

- あいさつ運動
- しゃべり座談会

～一年間ありがとうございました～

代表委員

- 小林敏子(陵東中) 中川ふき(陵南中) 茂木輝美(河北中) 木嶋裕美(北谷地小) 飯田節子(西川中)
- 木村里美(西山小) 伊藤禎子(朝日中) 阿部美紀(大谷小) 渡邊明美(大江中) 鈴木三香子(三郷小)



★西山小

- リサイクルバザー
- ペットボトルキャップ集め

★川土居小

- 親子読書
- 親子クッキング
- 交通教室への協力

★沼山小

- 独自の活動はなし

★宮宿小

- お話し会(パンピング(読み聞かせ))

★朝日中

- 給食視察・試食会
- 研修会「親子のきずなを繋ぐ」
講師 登坂 高典(若松寺住職)

★本郷東小

- エコ活動(ペットボトルキャップ回収)
- 休み明けあいさつ運動
- 給食試食会
- 親子手作り教室(石鹸、おやつ作り)

★大江中(給食部)

- 給食試食会と座談会
- 研修会「思春期のこどもの心と親の接し方」
スクールカウンセラー 大沼 美鈴 先生