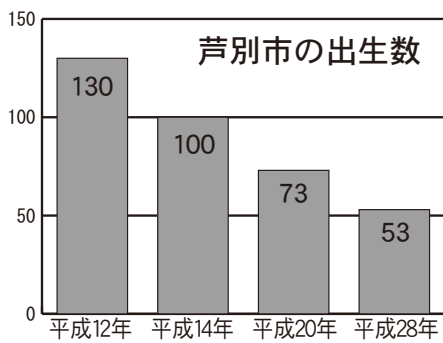


## 「孫育て」は いいことがいっぱい



芦別市の出生数は徐々に減少していますが、平成28年度は53人の新しい命が誕生しました。（左表）

おじいちゃんやおばあちゃん世代は、家族や親戚のほか、近所の家庭には赤ちゃんや小さな子どもがいて、自然に子どもがいる生活が身につけていたが、今のお父さん・お母さんは、周りに子育てしている人が少なく、お手本になる家庭も少ないため、不安を抱えながら子育てしていることも少なくありません。

おじいちゃん・おばあちゃんがお父さん・お母さんの子育てをサポートする「孫育て」はそれぞれの世代にメリットがあります。

### 孫（子ども）

- 多くの人から愛情を受け、情緒が安定する
- 自分を肯定し、大切にすることが育まれる
- 多角的に考えることができるようになる

### おじいちゃん おばあちゃん

- いい刺激を受け、体力や気力が付き老化防止になる
- 孫を通じて、地域との交流が増える
- セカンドライフが充実する



時代が変われば、子育ての常識も変わり、世代によって考え方が異なるのは自然なことです。

おじいちゃん・おばあちゃんは、「昔はこうだった」などと言いつつ、また、親に確認せずにおやつやジュースなどを与えないなど、お父さん・お母さんと一緒に考えられるといいですね。

また、お父さん・お母さんは、感謝の気持ちを忘れずに、頼り過ぎないこと。ときには「ま、いいか」と流せると気持ち楽になるでしょう。

子どもたちの健やかな成長のために、協力して子育て・孫育てができるといいですね。

### お父さん お母さん

- 体力的、精神的などの子育て負担の軽減
- 心に余裕が生まれ、子どもへの好影響
- 子育てと仕事の両立
- 改めて親への感謝の気持ちが生まれる



## 今月の一品

### ホウレン草と長芋の梅ソースがけ



1人分のカロリー【32Kcal】

提供：市立芦別病院

ホウレン草には、血液の成分である鉄分に加えて、体内の水分調整をするカリウムが豊富に含まれています。ウイルスから身を守り、味覚にも関わる亜鉛や免疫力を高めるビタミンCも多いです。長芋のネバネバは、ムチンという成分によるもの。胃粘膜を保護する、血中コレステロールを減少させる、疲労回復などの効果が期待されます。どちらも旬は冬。これからの季節、風邪や疲れに打ち勝つための、お手軽な一品です。

- ▶材料 1人分……………
- ・ホウレン草40g・長芋20g・梅ペースト小さじ1・みりん小さじ1/3・減塩しょうゆ小さじ1/2
- ▶作り方……………
- ①長芋は千切りにして水にさらします。
  - ②ホウレン草は1～2分ほどゆで、流水に取ります。
  - ③②の水を絞り、食べやすい長さに切ります。
  - ④梅ペースト、みりん、減塩しょうゆを合わせます。
  - ⑤水を切った①と③を盛り合わせ、④を上からかけて完成です。

