

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ  
Kids & Mom

「Kids&Mom(キッズアンドママ)」は、子育て中のママたちが気になるテーマを毎月ピックアップして、専門家の方にお話を伺う子育て応援特集。

夏休みを有意義に過ごす3つのコツ

最初が一番肝心!

スケジュールを立てる段階がいちばん大切。ここで時間をかけて親子で話し合うことで、どうすれば有意義に過ごせるかが見えてくるもの。お母さんの経験談(失敗話)も参考になるかも。



できたら「お母さんうれしいな」と一言

子どもの毎日の頑張りをほめてあげてください。ここで大切なのが「私メッセージ」。「よく頑張ったね、お母さんはうれしいよ」と「私」を主語にして、自分の気持ちをまっすぐ伝えましょう。



色々、チャレンジさせてみよう!

お子さんの成長に応じてできることを任せてみましょう。晩ごはんのカレー作りを買い物からお願いしたり、家族旅行の計画を立ててもらったり。たとえ少々失敗しても貴重な経験になるはず。



夏休みの過ごし方を親子で話し合ってみよう

もうすぐやってくる夏休み。約40日間ものあいだ、どう過ごすかによって、子どもが大きく成長できるとするならば、最初に親子できちんと話し合って無理のない計画を立てたいものですね。コーチングの専門家である川井さんにポイントを伺いました。

スケジュールを立てる時は親子一緒に考えよう

夏休みを有意義に過ごすためにも、ざっくりとした1日のスケジュールをお子さん自身に立てさせてみてください。ここで大切なのは親も一緒に横でサポート(見守る)すること。とくに宿題(課題)の進め方は、子どもも親もつい欲張って無理のあるスケジュールを立ててしまいがち。結局できなくて「自分でやるって言ったでしょ?」とお子さんを責めてしまえばお互いにマイナスに。大人でもやり通すことは難しいもの。「最初はできなくてあたりまえ」「失敗も経験」と視点を変えるとアドバイスも変わってくるはず。



子育てハッピーコーチ  
川井 道子さん  
著書に「今日から怒らないママになれる本!」(学陽書房)他、多数。セミナーも随時開催中。

親子は「共にゴールをめざすチーム」のようなもの

そのアドバイスで気をつけていただきたいのが、子どもの考えた計画を一旦承認してあげること。例えばできそうにないプランを言っても、まずは「そっか、そう考えたんだね」と認めて、実際に挑戦してみるといいと思います。自分で考えて決めたことは子どもは意外と守るものです。何日かやってみて、それでもうまくいかない時はまた相談してゴール設定を見直しましょう。大切なのは「お母さんが子どもにさせようとする」のではなく、「共に課題を乗り越えるチームとして協力する」姿勢です。そんなサポートこそが子どものやる気や自立を引き出します。

[取材協力]

子育てハッピーコーチ  
川井道子さん

イライラ子育てはもう卒業!子育てハッピーコーチング  
川井さんのブログ [ameblo.jp/taoterry/](http://ameblo.jp/taoterry/)

【子育てハッピーコーチング塾<タオ塾>】

子育てに悩むママを、コーチングと心理学でサポートします。  
～月1回の講座を計5回。学び、体感し、家でも実践することで、イライラを解消し、親子のコミュニケーションをスムーズに～  
詳細は左記のブログをチェック!  
2016年9月スタートの大阪クラスを募集中!

英語幼児園

夏休みはグローバルで英語とスポーツの6日間  
サマースクール2016生徒募集中



今年もグローバルヴィレッジのサマースクールが開校する。今年のテーマは「Global Games」。スポーツをテーマにクラフト、サイエンス、ミュージックを楽しみ、英語で異文化を体験していく。担当は同校のネイティブ講師陣。サマースクールから引き続きサタデースクールに入園すると、9月の月謝が半額になる。幼児園の見学も電話予約受付中。

山田・千里丘・高槻

グローバルヴィレッジ  
インターナショナルプリスクール  
千里山田校 吹田市津雲台7-4 ☎06-6831-8996  
千里丘校 吹田市長野東3-15 ☎06-6878-6874  
高槻茨木校 高槻市宮町3-4-10 ☎072-694-6000  
<http://www.global-edu.jp>

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 開催校  | 千里山田校/高槻茨木校              |
| 期間   | 8月15日(月)～8月20日(土)の6日間    |
| 時間   | 9時～15時(8時～18時の間で延長可能)    |
| 費用   | 受講料39,000円 教材費4,000円(税込) |
| 対象年齢 | 満3歳から小学6年生               |

漁港直送の鮮魚

鮮度が違う、美味しさが違う

「明石・淡路」より、漁港直送の鮮魚が入荷開始



産地直送の新鮮野菜や漁港直送の鮮魚を販売する類農園直売所。三重・福井に加えて「明石・淡路」より、漁港直送の鮮魚が入荷開始。瀬戸内海の魚は、早い潮流で鍛えられ身が締まって美味しいと評判。漁獲後、洗浄で活きたまま血抜き等の「活〆」を行っているものが多いので、鮮度が抜群に高い。味の違いをぜひ感じてみて。

茨木 類農園直売所  
(ルイノウエンチョコバイジョ)  
茨木市彩都やまぶき2-1-10  
営業時間 9時～18時 年中無休 Pあり  
☎072-646-6332  
<http://ruinouen.rui.ne.jp/>  
Facebookもチェック!



楽しい!嬉しい!【子どもポイントカード】  
～スタンプを5個集めると、プレゼントがもらえる!～  
お子様(小学6年生以下)と一緒に来店し、お買い上げレシートを受付まで持っていくとスタンプ1個が貯まり、スタンプが5個貯まるとプレゼントと交換してくれる!詳しくは、店頭ホスターで。

From CityLife

こども食堂ムーブメントを広げよう

～住之江区・『はぐこども食堂』訪問～

取材・文 編集部 木下



今回は大阪市住之江区東加賀屋で開催されている『はぐこども食堂』をご紹介します。

運営しているのはNPO法人・すみのえ育(はぐ)。第2・4水曜日には高齢者も子どもも食事ができる『はぐ食堂』と、子どもが優先で食事できる、毎月第2・4木曜日の『はぐこども食堂』を開催。他に子どもたちの絵画教室や空手教室も。

理事長の伊達さんにお話を伺っていると「子どもにも来てもらいやすいようにと

『こども食堂』を作りました。両親が夜も仕事でなくて、街をウロウロしている子どもたちを見かけることも。そういった子どもたちの居場所を作ることこそ必要」と、ただ食事をするだけでなく、居場所にこだわった活動を行っているとのこと。この地域では団地が多いという場所柄もあり、高齢者の割合が非常に多いそうで、取材当日も親子にまじってお食事されていました。



食事は子ども(小～中学生)・高齢者は300円、大人は500円、親&子(未就学児)セットは500円。一汁三菜で、手作りの料理で提供。この日のメニューはチキン南蛮がメイン。野菜もたっぷり、土鍋で炊かれたご飯はふっくらもちもち。

この日は包丁研ぎのサービスも同時に行っていて、開始と同時にどんどん人がやってくる盛況ぶり。食堂以外にもこういったきっかけを作ることで、より居場所づくりとして成り立っていくのではないのでしょうか。



取材協力: NPO法人 すみのえ育 <http://suminoe-hug.org/>

ストリートダンス

吹田市青葉丘のダンス教室

夏休み2ヵ月通い放題で6,800円



「ダンスってすっごく楽しい」「運動苦手だったのに、リズム感なかったのにそんな私でも今ではハマっている」そんな声やもちろん「もっとダンスが上手になりたい!」という上級者にまで応えてくれる同教室。講師はTVや世界、全国で活躍する先生で、幼児、向け以外にも小学校や高校、中学、大人のクラスまで多数あり。ヒップホップの他、アクロバット、ダブルダッチなどのクラスも充実。本格的な内容でも、優しい先生なのも生徒に人気。夏の今、お得なプランが続々登場!

- 人気の理由
- 受け放題コース  
14個のクラスが受け放題(小学生～)  
※幼児クラスは(3才～)は週1で月謝3,000円
  - 子どもたちに人気の安全設備  
エアーマットや大型トランポリンあり
  - 会員になるとレッスン以外の時間も無料開放

吹田 プランコロバ  
吹田市青葉丘北13-1  
日曜定休  
☎070-4085-3721



- 無料体験レッスン  
①ヒップホップクラス 毎週水曜19時～20時  
初心者にも楽しく分かりやすく
- ②アクロバットクラス  
毎週月曜18時～19時、毎週金曜17時～18時  
バク転が驚くほど簡単にできるようになるよ
- ③フリースタイルクラス 毎週土曜 18時半～19時半  
色んなジャンルのダンスを楽しむ
- 夏休み特別キャンペーン  
入会金無料+無料体験に加え夏休み中は何度かよっても7,8月の2ヵ月で6,800円!(小学生～)

ミートモリタ屋

お中元ギフト受付中

- ◆大塚店 ☎0120-342941  
7月8日(金)は「恒例まぐろ祭り」
- ◆富田店 ☎0120-502941  
7月9日(土)は「恒例まぐろ祭り」
- ◆栄店 ☎0120-290194  
7月9日(土)は「恒例まぐろ祭り」
- ◆聖ヶ丘店 ☎0120-782941  
7月2日(土)は「恒例まぐろ祭り」