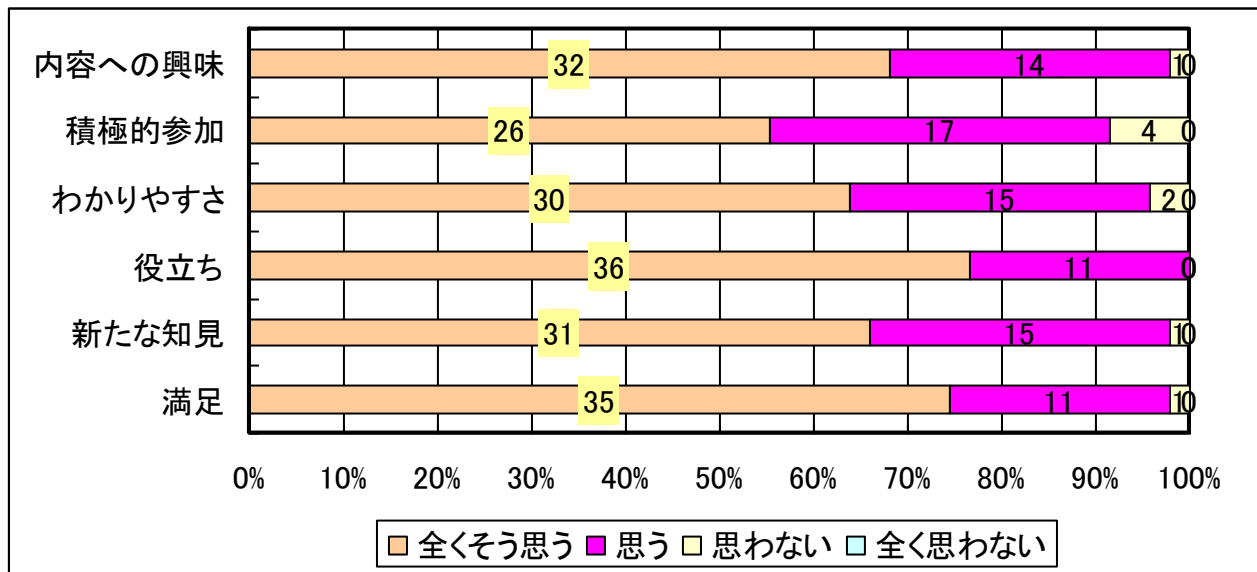


第2回子育て支援リーダー養成講座



印象に残っていること、感想など

【動いて遊んでからだづくり】

- ・少しの工夫で親子で楽しめる遊びがとても良かったです。イベントなどで使いたいです。
- ・子どもとの日々の遊びの中で取り入れたいです。
- ・ぜひまた、遊びを通して交流が持てるものを教えていただきたいと思いました。
- ・親子で楽しむ、支援者も楽しむ、久しぶりに体を動かしたので心と体が解放され、気分は最高！実践したい。
- ・楽しく体を動かせました。これからの活動にぜひ実践したいです。(多数)
- ・遊びをとおして親子の絆を深める、また、心を育む体づくりなど大事なことであるが、なかなか実際になるとレポートリーが少なく、もっとあるといいなと思っていました。今日はその引き出しを増やすことができました。さっそくいかしていきたいです。
- ・頭も体の筋もすっきりでした。コミュニケーションをとるのに良いので使いたい。
- ・私自身も楽しめました。もっと学びたいと思いました。
- ・ちょっとした遊びを親に伝え、家でも毎日できるような声かけをしよう…と強く思いました。
- ・クールダウンのブルーの布のいやし効果、素晴らしかったです。あんなに簡単に、しかもすばやく疲れもとりつつ、リラックスできるなんてびっくりしました。
- ・とても楽しく体を動かし、いい汗がかけた。自分が楽しくできたので、みんなに教えてあげたい。
- ・家に帰って、即3歳の息子としたいです。・親子のふれあいが持て大変良いと思います。
- ・簡単でとても楽しい体操でした。・すぐに活用できると思います。(等多数)
- ・親子で一緒に体を動かすことが少なくなっている現状、親たちに働きかけていきたいと思います。
- ・親子遊びを積極的にやっている人は少ないのじゃないかなと思っていた矢先のこと、家でもやれるようにプレイルームで取り上げてみたい。
- ・子どもと遊ぶのが好きなので、すぐやってみたいと思います。

- ・簡単なメロディーであつという間に覚えられたのでとても良かったです。

【食育】

- ・偏食に対する考えが、改まりました。
- ・バナナうんちを目指したい。
- ・知らないことが多くあり、いろいろ勉強になりました。
- ・食事のとり方など、子育て中なので、自分の家庭の食事にも役立ちました。
- ・支援センターでも多い質問だったので、とても良かったです。
- ・食について、まずは自分の（それぞれの）食について知ることが大事だと思いました。
- ・体を動かす根底にある「食育」も学べ、センターに来ている保護者の悩みのヒントもたくさんありましたので、とても良かったです。
- ・弁当箱600ml（一般女性）と700ml（男性）、初めて知った。良かった。
- ・バランスの良い食事をとることはとても大切だということを知ることができました。親への言葉かけは難しいですが、子どもの体調を一緒に考えられたらよいなと思いました。
- ・今まで「自分のものさし」だったのかも…と反省しました。
- ・食事の状態などは記録することによって人にも自分にも分るようになるので、やってみるのも良いかなと思いました。
- ・記録をとり共有することの大切さ、インプットばかりでなく、アウトプットを知ることの大切さを学ぶことができました。
- ・食事は家庭生活の中では『楽しく』という点も大事なことなので、特に問題が大きい時以外は、口を出せないように感じてしまいます。
- ・普段の食事の大切さ、一度自分の毎日食べている物を記録してみるのも良いかなと思いました。
- ・記録をとると気づくことがあると思うので、参考になった。
- ・普段料理をしていないので、知識として身についたかどうか良く分かりませんが、有益でした。
- ・野菜350gはなかなか厳しいですが、もう少し食にこだわってもいいかなと思った。
- ・食生活を計る「ものさし」の意味が良く分かった。
- ・一緒に考えていく、続けていけるように考えていく、ともに頑張る姿勢が新しかったです。
- ・3：1：2の弁当箱ダイエット法はこれからの食生活で活用していきたい。



【その他】

- ・ワークショップを通して、第1回目よりも、情報交換ができたり、交流会に向けて内容も濃くなり次回が楽しみです。
- ・せっかく参加した講座ですので、積極的に、恥ずかしがらずに受講しようと思っています。
- ・時間がないということで残念でした。
- ・ワークショップ、講演の間、時間がもう少しあったらありがたいです。
- ・「ああ、そうだよな」という内容がいっぱいよかったです。
- ・グループでの交流会に向けて、全員意欲的でした。