

おむすび通信

春

2026

家庭教育支援チーム「おむすび」が立ち上がりました！

家庭は子どもたちの健やかな成長の基盤となる大切な場所ですが、子育てや教育には悩みがつきものです。「おむすび」は、そんな保護者の皆様に寄り添い、子育て関係者と温かく「むすぶ」ことで、誰もが安心して子育てができる環境づくりを目指しています。おむすび通信は「お手紙」のつもりです。一人で抱え込まず、地域全体で子どもたちを育ていけるよう、皆様と共に歩んでいければ幸いです。

むすび手の顔～こんな人たちが作ってます～

家庭教育
支援チーム
メンバー紹介



好きな具：明太子



好きな具：梅じゃこ大葉



好きな具：梅おなか



好きな具：サーモンいくら



好きな具：からあげ



好きな具：梅



好きな具：すじこ



好きな具：エビマヨ



好きな具：あお菜としらす



好きな具：わさび菜

＼おかわり！おむすび通信/
自己紹介はこちら



子どもの未来は「足」で決まる！

ねごろしんや

講師：根來信也さん

(Foot Meister®・根來接骨院 院長)

「こころとからだのより良い調和を育み、足から日本を元気にする」を理念に掲げ、活動している。

講演会・
ワークショップ
体験記

講演を聞いて感じたこと

根來先生の講演で特に印象に残ったのは、歩き方が気になる子どもに「ちゃんと歩きなさい」と注意しても意味がない、という指摘でした。子どもはどうすればよいのか分からないため、自然に正しく歩ける環境を大人が整えてあげることが大切だといえます。

その一例として紹介されたのが、靴の中敷きに取り付ける鼻緒「あしのたづな®」です。足に合わない靴によって縮こまった足指を伸ばし、足本来の使い方へ導くという説明はとても分かりやすく感じました。一方で、緊張や不安がかえって状況を悪化させることもあるため、使用に抵抗がある場合は無理強いしないことが大切だという姿勢にも共感しました。

また、先生は「不安や緊張が強いと、足の指はぎゅっと縮こまってしまう」と話されていました。子どものストレスを取り除くことで、自然と指がまっすぐになっていくという言葉が印象的でした。さらに、人は足が地についていないと不安になり、足がしっかり地についていない状態では話も十分に入らないのだそうです。そのため、子どもに大切なことを伝えるときは、足がきちんと床についている状態のときを選ぶことが大切だと教えていただきました。

子どもの不安が足元に現れることを知り、これから意識したいと思いました。

足の負担が軽減されそうです。

参加者の声
靴の中であしが滑っている。中敷のスレをみて驚きました。歩き方改善の運動などあればやってみたいです。



今回の講演を通して、足は子どもの心と体の成長を支える土台であり、無理な強制をせずに、環境づくりと本人の気持ちを尊重することが何より大切なのだ実感しました。学んだことを、これからの子育てに生かしていきたいと自然に思える、学びの多い講演でした。

先生の実体験やくださった話も交えた、和気あいあいとした楽しい雰囲気での講演で、質疑応答では多くの質問が飛び交い、参加者の皆さんが時に驚き、深くうなずきながら先生の言葉に耳を傾けている様子がとても印象的でした。

講演会の様子はこちらからもご覧いただけます。



YouTube :
子どもの未来は「足」で決まる！講演会
2025年12月13日

こころとからだを調える

足を育むのに 大事な

4つの事

足にあった 靴を選ぶ



メーカーや靴の種類によって靴のサイズは異なります。自分のサイズの前後3サイズを試し履きをして、フィットするものを選びましょう！

毎回靴ひもを 結びなおす



靴ひもを結んだまま靴を着脱すると、靴と足の間隙間ができてしまい、足が靴の中で安定しないため、毎回靴ひもを結びなおすことが重要です。

扁平足は悪くない？



扁平足は悪くありません。赤ちゃんの場合は手で足を触ってあげたり、幼児以上の場合は足をしっかり動かすことで足に刺激を与えることが大切です。

足の声を聴く



座っている状態で足がちゃんと地面についていない。靴や靴下をはくの嫌がる。などの状態を観察することで無理に強制せず改善するきっかけになります。

こっちがイライラしていると、余計にイヤ！ってなるので、声のトーンを変えてみたり、変顔してみたりと楽しんで対応。

先輩ママ・パパの子育て術



ママも一緒に "イヤイヤ!"と真似っこしてみる

鼻歌で嵐が去るのを待つ(笑)

落ち着くまで見守る。その後理由をきく

Q イヤイヤ期の子どもが手に負えません!

子育ての悩み、みなさんどうしているの?

"そうなんだね" "嫌なんだね"と気持ちを一旦尊重してから、サッと別の話題に切り替え作戦!

ダメなイヤイヤは "ダメ!"と伝えています



西のにわ

ココ!

西栗倉村内のおすすめの場所を紹介

もりもりにしあかくら 西栗倉会館「授乳室」

あわくら会館1階の西のにわの隣には授乳室があります。少し分かりにくいですが、静かで、落ち着いて子どもと過ごすことができます。

おもちゃもあるので、下の子を授乳している間、上の子にはおもちゃで遊びながら待つてもらうこともできます。

授乳の他、おむつ替えや着替えにも!



あわくら会館の授乳室、ぜひ活用してください!



今でも使用NGではないけれど、ベビーパウダーであせもを治す効果はなく、つけすぎると汗腺や皮脂腺をふさいでしまうこともあるので、使用には注意。肌のバリア機能を高め、肌トラブルを防ぐために保湿が大切です。赤ちゃんにあった保湿剤を選んであげましょう!



こんなに違う?! 育児の常識・非常識
子育て 今昔物語
風呂あがり パタパタと ベビーパウダー



「先輩ママ・パパの子育て術」や「子育て今昔物語」ではご相談・ご質問を募集しています! コーナーへのご質問だけでなく、日常の中でのちょっとした疑問やお悩みもお気軽に!