



# 楽しく子育て!

～香川県立図書館 子育て支援コーナー通信～

第155号

発行日

2020年7月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」

## ★司書のオススメ本～7月の新着図書から～

### 『ちょっとフレンチなおうち仕事』

タサン志麻／著 ワニブックス／刊 2020.6

著者のタサン志麻さんは、元フレンチレストランの料理人、現在は、「予約のとれない伝説の家政婦」として注目されています。

タイトルの「ちょっとフレンチな」は、おしゃれな意味ではなく、フランス人の「人間くさくて、ちょっとダサイ」部分のことだそうです。そんなフランス流の肩ひじ張らない家事や子育ての方法を取り入れた生活を、ちょっとのぞいてみてはいかがでしょうか。



### 『空気を読みすぎる子どもたち 子どもの本音をイラスト図解!』

古荘 純一／監修 講談社／刊 2020.6

最近の子どもたちは、学校の勉強や塾通いで忙しく、ストレスを抱えているうえに、自己肯定感の低さから、家でも学校でも周りの空気を読みすぎてしまうそうです。小学生の10人に1人はうつ傾向だという調査結果も出ているとのこと。子どもは本来、空気は読まず、天真爛漫に振る舞うもの。気をつけて、我が子の様子を見守って行きたいですね。



## <7月の新着図書～ほかにもこんな図書が入りました～> ( ) は棚番号と内容です。

### (支援1-1 働きながら子育て)

・『働く母の暮らしマネジメント』  
主婦の友社／編集・発行

### (支援1-5 育児ヒント)

・『東大卒ママたちに教わる、「東大脳」を育てる3歳までの習慣』  
東大卒ママの会／著 小学館／刊

### (支援2-1 子どもと住む家)

・『暮らしやすい家づくり 家事がとことんラクになる』  
本多 さおり／著／著 PHPエディターズ・グループ／刊

### (支援2-2 子どもが料理)

・『3歳から始めるお料理レッスン 親子でできる楽しいレシピ』  
青空キッチン／著 海竜社／刊

### (支援3-1 ほめ方・叱り方)

・『本当は怒りたくない お母さんのためのアンガーマネジメント』  
島田 妙子／著 致知出版社／刊

### (支援3-2 子育てヒント)

・『伸芽会式非認知能力の伸ばし方』  
伸芽会、佐藤 眞理／著 講談社／刊

### (支援4-2 子どもと遊ぼう)

・『超★簡単音のゲームあそび 親子で!おうちで!さくっとできる!』  
井上 明美／著  
ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス／刊

### (支援5-1 特別支援教育)

・『家庭と保育園・幼稚園で知っておきたいADHD注意欠如・多動症』 田中 康雄／監修 ミネルヴァ書房／刊

### (支援5-2 家庭教育)

・『佐々木正美の子育て百科 2』  
佐々木 正美／著 大和書房／刊

### (支援5-3 お片づけ)

・『子どもが片づけしたくなる104のアイディア』  
小堀 愛／著 文化学園文化出版局／刊

●県立図書館の子育て支援コーナーの図書は、県内のお近くの市町図書館等から取り寄せができます。詳しくはお近くの公共図書館へご相談ください。

## 季節のお役立ち本 ～おうちの中でもできる運動の本～

最近、これまでのおうち生活のせいで、小学生の息子のお腹がぽっこり出ているのが気になり始めました。体重には変化がなくても、外で運動する機会が減っていたので、筋力が低下してしまっているのではないかと思います。みなさんのお子さんはいかがでしょう？

これから暑くなると、家の中でだらだら過ごすだろうし、ますます、ひどくなりそうで何とかしなければと思っています。

今回は、おうちの中でもできる運動の本を紹介します。



『12歳までの最強ストレッチ 運動能力がグンと伸びる!』  
谷 けいじ／著 実業之日本社／刊 2020.3

「柔軟性」は体作りとすべての運動の土台だそうです。ストレッチで正しい姿勢が身に付くと、集中力がアップし、勉強にもプラス効果があるとのこと。

紹介されているストレッチは、簡単なエクササイズで誰でも楽しみながらできるものばかりです。親子で一緒に始めてみるのもいいかもしれませんね。

### ●子育て支援コーナーには、他にも、おうちの中でもできる運動の本があります。

- 『子どもの集中力はストレッチで高まる 究極の子育て法はカラダを動かすことだった!』  
池田 充宏／監修 樫出版社／刊
- 『ボクシング元世界チャンピオン飯田覚士のおうちで簡単ビジョントレーニング』  
飯田 覚士／著 ベースボール・マガジン社／刊
- 『うんこスクワット 子どもの運動能力を引き出す』 田邊 大吾／著 ワニブックス／刊
- 『0歳からの体幹遊び』 田中 日出男／編, 根本 正雄／編 富山房インターナショナル／刊
- 『0・1・2歳児の運動あそび』 小倉 和人／著 ひかりのくに／刊
- 『0歳からのボール遊び運動』 小山 啓太／著 ベースボール・マガジン社／刊

<子育て支援担当より>

#### ★お知らせ★

子育て支援コーナーの雑誌、「bizmom」、「chio通信」の2誌の発行が中止になったので、新しく下記の2誌を購入することになりました。

- ・「FQ JAPAN」(季刊)・・・子育てを楽しむお父さんのための育児情報誌です。
- ・「PHPのびのび子育て」(季刊)・・・子育て、しつけ、お母さんの生きがいがいしなどに役立つ、子育て雑誌です。

ぜひご利用ください!

