

3月で雄武町での私の生活は約一年となりました。この一年を振り返ってみると、多くの人に出会い、沢山のことを教えてもらい自己成長に繋がったと思います。

実は、初めて来町したとき、広い牧草地を見て、風揚げに最高だと思いました。しかし、牧草の収穫時期に取材をしたことで、その牧草も栽培されていると知り、勝手に入れないと分かりました。

それから、乳牛の飼料などについて調べてみました。牛乳の種類やおいしい牛乳の特徴に関する記事を読んで、何回も「なるほど」と驚きました。いつか搾乳などの農家さんの業務を見学させてもらえたらいいなと思います。

オホーツク沿岸などを中心とした「漁業」の知識も学べました。ベトナムも漁業が盛んですが、地理や気温が異なることから、多くの違いがありました。

雄武の海産物といえば、毛ガニ・ホタテ・サケのイメージが浮かんでくる人は多いでしょう。その中で、私にとって一番強い印象を受けたのはホタテです。美味しくて、特にこんなに大きなホタテを見るのは初めてでした。また、ホタテの養殖の話や漁場と加工場などを見学させてもらったことで、日本の自然リソースの守り方や安全衛生問題をしっかり管理していることに頭が下がりました。

ベトナムは北海道のように漁船の陸揚げと船下ろしがないので、3月に船



地域おこし協力隊  
タオさん

下ろしの見学をしたとき、面白いと思いました。また、雄武町に来てから、私は旬の食材を食べる習慣がついたことで、風味の差が実感できるようになりました。そして、ベトナム料理の腕が上がったと思います。ベトナムと富山県で暮らしていたとき、ベトナムの料理を食べたいなら簡単に手に入れることができたので、作る必要があります。また、皆さんから日本の料理をご馳走になったときは、お礼としてベトナム料理を皆さんに紹介しようと考えて、今まで作ったことがないベトナム料理もチャレンジしました。

コロナ禍が落ち着けば、お祭りなどでもベトナム料理を紹介できればいいのではないかと考えています。

この一年間はいろんな体験ができて、北海道のライフスタイルに少しずつ慣れることができました。

これからは「自分が雄武町で体験した経験」や、「オホーツク地域の魅力」を多くの人、特にベトナム人コミュニティにどのように伝えられるか、方法を考えて進めていきたいです。



↑ベトナム料理

## Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

## Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



かめだりくくん



さわむらきょうたくん



すがわらはるとくん

※令和3年3月現在

# Everyone's infirmary



みんなの保健室

## 子どもの発達を支えるということ・・・

母子健康包括支援センター『ぷちさぼ』では、「子どものことが遅い気がする」「かんしゃくがひどくて大変」「友だちとのトラブルにどう対応するといいの」などの相談を受けることが少なくありません。顔や体型が違うように、性格も一人ひとり異なる個性を持っています。大切なのは、その子の個性や発達特性に合わせた対応です。



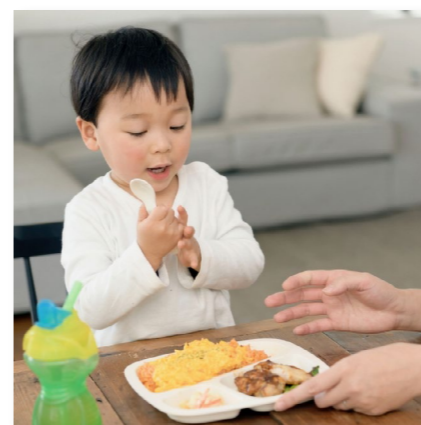
## 子どもを「よく観る」とは

- ・どんな遊び(学習など)が好きかな？
  - ・どんな伝え方をすると、聴く(注目する)ことができるかな？
  - ・具体的にほめられると、どんな反応をするかな？
- などの日常生活に加え、専門職による行動観察や発達検査もあります。

私たちは、叱られる(「良い方向に導かれる」の意)ことからの学びは、即効性がある反面持続しませんが、**具体的に行動をほめられる経験**は、繰り返し行うことで好ましい行動の定着が望めます。

特に発達障がいには、「生まれつきの脳のタイプの違い」と考えられています。障がいの有無にかかわらず、人は一生をかけて成長、発達していきます。周囲の方が凸凹のある発達の仕方を理解し、支援することにより、障がいの程度を軽くできる可能性がある、という視点はとても重要です。

また、発達を支える基本のこころと体を作るために**バランスのとれた「栄養」と質の良い「睡眠」**が、必要です。



## 子どもの健康づくりを考えましょう

- ・朝ごはん(肉、魚などのたんぱく質は必ず)をしっかり食べる
  - ・遅くとも21時には寝る
  - ・体全体をつかってよく遊ぶ
  - ・夜は暗い部屋で眠り、朝は太陽の光を十分に浴びる
- 「情緒を安定させるホルモン」や「気持ちをはつらつとさせるホルモン」が分泌されます。

母子健康包括支援センター『ぷちさぼ』にご相談ください。(☎84-2023) 一人ひとりの子どもに合わせた育て方、支え方を一緒に考えていきましょう。

右のQRコードをスマートフォンなどで読み込んでいただくと『ぷちさぼ』について詳しいパンフレットをご覧いただけます。



パンフレット (PDF)

関保健福祉課保健係