
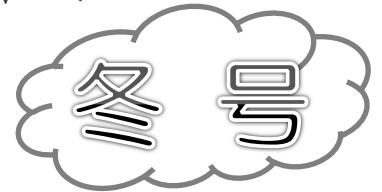




子育てきらきら通信



 新年明けましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。



新しい年が始まりました。



今年(今年)は申年。十二支で言うと9番目です。
十二支に登場している動物さんたちには、それぞれ色々な願いが込められているようですよ♪
申年は、「明るく活発」な年だそうです☆
今年も一年、元気にワイワイ過ごしましょうね♪
是非、親子ひろばに遊びに来てくださいね。
皆さんに会えるのを楽しみにしています☆



冬の野菜

随分寒くなってきました。温かいお鍋やスープがおいしい季節です。そして、スープやお鍋に欠かせないのが野菜。それぞれの季節の野菜には、その気候に体が対応出来る栄養素を含んだものが多いようです。そんな冬の野菜たちの特徴を調べてみました。



<はくさい>

冬の定番野菜と言えば、白菜。お鍋がおいしいですよ。白菜は、冬野菜の中でも体を温める作用はぴかいち。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、煮込み料理によく合います、また、ビタミンもカリウムも水溶性なので、煮込んだスープも丸ごと食べるというようです。ビタミンB1を含む豚肉との食べ合わせが抜群で、風邪やウィルス感染の予防に役立ちます。塩漬けなど、漬物にすると乳酸菌などの腸内細菌の働きを助け、整腸効果も見られるようです。

<ネギ>

ネギにはアリシンという成分が多く含まれ、血行を良くし、疲労を回復させる働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を促進する働きがあるので、豚肉などと一緒に食べると良いようです。

<小松菜>

小松菜には、ストレスを鎮めるカルシウムが多く、ほうれん草の3倍もあります。ビタミンDの多いシイタケやレバー、魚などと一緒に調理をすると、カルシウムの吸収率がアップします。また、鉄分やミネラル、ビタミン類も多く、貧血、美肌効果があるようです。

<大根>

生で食べても、煮て食べてもおいしい大根。大根は消化酵素やビタミンCなどを多く含み、消化を助け、その他栄養素の吸収率を高める役割があります。また、大根の葉は緑黄色野菜の仲間で、ビタミンA、B1、B2やカルシウム、鉄分などを含んでおり、頭の先からつま先まで、余すことなく食べられる食材です。

<ほうれん草>

ほうれん草には、鉄分やカロテン、ビタミンC、B1、B2やカルシウム、マグネシウムなどの栄養素が含まれています。また、ほうれん草は通年売られている野菜ではありますが、この冬の時期、霜にあたって出来るほうれん草は、他の季節よりも栄養価が高く、風邪予防にとっても効果を発揮します。



考！子育て

「寒さなんかに負けないよ！」 子どもと過ごす冬の生活



冬になると、寒いからとつい家の中で過ごしがち。だって…風邪ひきそうだし。いえいえ！ちょっと寒くても、風邪をひくわけではありません。風邪はウィルスの侵入によるもの。「寒さ＝風邪をひく」と結びつけず、冬こそどンドン外遊びを楽しみたいものです。

「冬のお散歩や外遊びって、子どもにとってどんな良さがありますか？」「寒い冬を乗り切る生活の工夫を教えてください」と、保健師さんに聞きました。



寒さに慣れたからだづくりで 免疫力アップを！

のどや鼻の奥の粘膜には、「線毛」という毛が生えていて、ウィルスや細菌を排除する役目を担っています。この線毛は寒さに弱く、からだ冷えると働きがにぶると言われています。でも寒い国や地域の方がみんな風邪をひくわけではないですよ。それは、普段から、いくら外が寒くてもからだきちんと熱を産出できるようになっているというわけです。つまり、寒さに慣れたからだにすることが、免疫力維持のためには大切だということです。

冬のお散歩はいいこといっぱい！

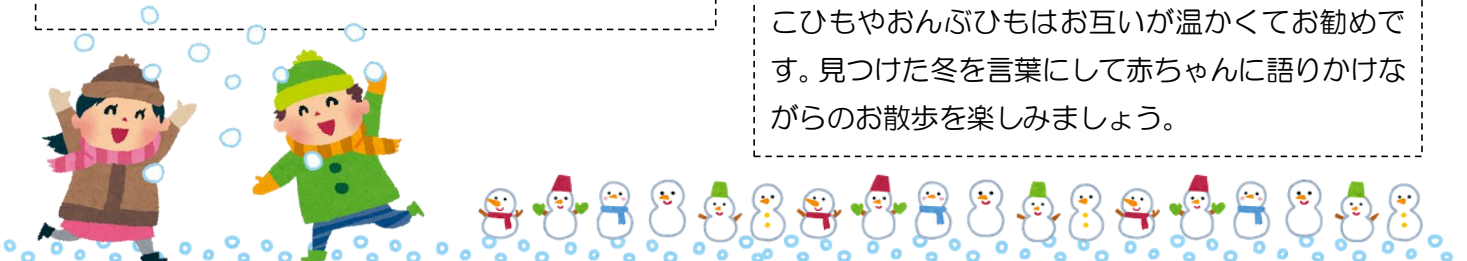
寒い気温や冷たい風にまったくふれないと、赤ちゃんの身体自体が寒さに対応できなくなってしまう。月齢に応じて、日中の温かい時間に、短時間のお散歩をして、冬を感じてみてはいかがでしょうか。ただ、気温が低く、空気も乾燥している冬は、インフルエンザや感染症胃腸炎の流行する季節です。人込みはさけ、散歩のあとの手洗いやうがい（うがいができない子は水分をとる）を行い、感染予防に努めましょう。感染症が流行っていたり、ママや赤ちゃんどちらかの体調がよくない場合は外出を控えましょう。無理は禁物です。

お日様をいっぱい浴びると メラトニンが分泌！

お日様をあびると、からだの中にメラトニンというホルモンが分泌されます。メラトニンは、夜に眠りを引き起こすために必要なホルモンです。夜しっかり眠ることで、成長ホルモンが分泌され、免疫力の高い丈夫なからだを維持することにつながります。冬はお日様の下ですごす時間が短くなります。だからこそ、日中はお日様をいっぱい浴びてしっかりからだを動かしたいものです。

風をさえぎる工夫を！

気温が低下すると、寒さで手足が冷えてきます。ベビーカーを使う場合は、ブランケットを利用したり、対面式にして、少しでも風がさえぎれるよう工夫してみてください。ママと赤ちゃんが密着する抱っこひもやおんぶひもはお互いが温かくてお勧めです。見つけた冬を言葉にして赤ちゃんに語りかけながらのお散歩を楽しみましょう。



ママたちの工夫♪ あれこれ！



加湿器やぬれたバスタオルで加湿するようにして、とにかく部屋が乾燥しないように、部屋の湿度に気を配っています。あまり暖房をつけないで重ね着をさせて、肌が乾燥しないように気をつけ、乾燥肌対策は、早めにローションやクリームを薄目に塗っています。(1歳男児ママ)

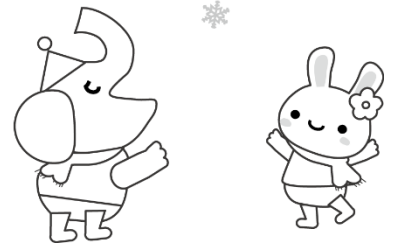
外気とスーパーなどのお店の室温が違い過ぎて大変。重ね着をさせておくと、温度調節がしやすいですよ。子どもと親の上着が収納できる折りたたみのバックをベビーカーに乗せておきます。上着はできるだけしわにならないような温かいものを選びます。(0歳女児ママ)

夫の休みが少なく、自動車の移動が難しいわが家ですが、冬を感じられる地域の子育て支援のイベントにどんどん出かけています。冬の寒さを吹き飛ばすのに必要なものは「人のつながりの暖かさ」がすべてだと思っています。(2歳男児ママ)

さぁお風呂だ！お風呂から出ても寒くないように部屋を暖めて、ベッドのまわりに風が入らないようにタオルで覆うようにします。いつもパパの帰りが遅く、ママ一人でお風呂に入れなきやいけないので、自分用のバスローブを購入して、お風呂あがりにさっとはおればよいようにしました。(1歳女児のママ)

雪が降った日、公園に出かけ土手でソリ遊び。最初はちょっと寒いけれど、子どもと一緒に夢中になっていると、汗をかくぐらい体がポッカポカです。冬は、子どもも親も運動不足になりがちなので、外で元気に遊ぶのが一番！皆さん、うひゃあ～雪だ！から、やったあ～雪だ！に発想をかえて親子で楽しみましょうよ。(2歳男児ママ)

寝返りがはじまると布団をはいでてしまうので、スリーパーが大活躍。寒いと寝かしつけてベッドに入れたとたん目パチリ。布団の中に湯たんぽを入れて温めておいて、湯上りにスリーパーを着せて寝かしつけると、寒くないのかよく寝てくれます。(1歳男児のママ)



親子ひろばスタッフより

- * クリスマス、お正月遊び、お散歩、節分などなど…冬ならではの遊びをたくさん用意しています。また、保健師さん、家庭児童相談員さんもひろばに来てくれます。心配なことがあれば気軽に相談できます。寒いからってお家に閉じこもらずに、親子ひろばにお出かけください。スタッフみなでお待ちしています。



いつもの親子ひろば

“親子ひろばってどんな事をするの???”

まだ、親子ひろばに来たことのない方、また、他の親子ひろばに行ったことのない方、市内には野外ひろばを含め6カ所の親子ひろばがあります。(地図P6)



AM10:00

おはよう(開始)

※ふれあいプラザ会場はAM9:30開始

自由遊び

▲特別な企画の日には、タイムスケジュールが変わります▲

スタッフは、元気に遊びに来てくれるお友達を、楽しみに待っています♡



受付をします♪



親子で楽しく、自由に遊びます♪

PM12:00

ランチタイム

PM13:00

自由遊び



お弁当、おいしい〜!!



色々な遊びがあるよ♪



GO!!GO!!

みんなで食べると楽しいよ♪

お友達、お母さん、スタッフと、みんなで楽しくお弁当を食べます。いつもは苦手なものでもお友達と一緒に食べられるかもしれませんよ〜♪

◇親子ひろばのお約束◇

- ①会場内での飲食は、ランチひろばの時間のみ! (*ランチの時間もおやつはNG!!)
- ②床面で滑ると危険なので、歩けるお子さんは靴下をぬがせましょう!
- ③プライバシー保護の為、カメラ・携帯電話による撮影はご遠慮ください。
- ④会場内での携帯電話の使用はご遠慮ください。(※緊急を要する場合はスタッフに声をかけてね)
- ⑤貴重品は自己管理をお願いします。
- ⑥事故防止は保護者の役割です。—お子さんから目を離さないようにしてください。—

※衛生管理上、お友達とのお弁当の分け合いは出来ません。
※ランチの時間、おやつやジュースはご遠慮ください。

AM11:45

片づけ

AM11:50

集団遊び

AM12:00

午前ひろば終了

※梅の館会場AM11:30終了



消毒タオルでおもちゃをふきふきするよ♪

みんなと一緒に
お片付け!!
楽しいよ!!



体操や読み聞かせ、
手あそびなどをするよ♪

PM14:45

片づけ

※ふれあいプラザ会場PM14:15片づけ

PM15:00

集団遊び

さようなら(終了)

※ふれあいプラザ会場PM14:30終了



楽しく遊べることが
できたね!!



げんこつ山の〜
たぬきさん〜♪



名札を返してさようなら〜!



また一緒に遊べるのを
楽しみに待っています♡

前回の夏号では、各親子ひろばの特別プログラムをご紹介しましたが、通常の親子ひろばでも、それぞれ色々な遊びが楽しめます。5つの中学校区で、常設で開催している「いつもの親子ひろば」の様子をお知らせしました。親子で出かけて、お友達をつくり、楽しい遊びを通して、「へえこの遊びでこんなに子どもたちの目が輝くんだ!」「ああやって声かけするといいんだな!」など、たくさん発見をして、いつもの子育てが豊かになっていってもらえたらうれしいです。



手遊びコーナー

手洗いのうた♪ (さんぽのメロディーで)



あらお～ あらお～
 せっけん～ つ～けて～♪
 ゆびの～ あい～だも～
 ごしごし あら～お～♪ (繰り返し)
 ☆水でながしてガラガラ～ペッ!!☆

東部親子ひろばのランチタイムの前に歌っている手洗いのうたを紹介します。ただ、手を洗いなさい!ではなくて、こんな風に歌遊びにすると楽しく手洗いできますよ～♪
 みんなも覚えて、お外から帰ったら、親子で楽しく手洗いしましょう。



やきいもグーチャーパー



子どもたちはママのまねっこをするのが大好きです。グーチャーパーのところは、親子で目と目を合わせてリズムをとり、ホクホクしてあったかいねえという気持ちを共感し楽しみましょう。



やきいも
やきいも

おなかが

グー

ほっかほっか
ほっかほっか
あちちの

チャー



左右に
ゆらゆら～



おへそを
おさえて



両手でグー!!



左右で
ほくほくして



両手でチョコキ!!



た～べた～ら
なくなる
なんにも



パー

それ
やきいも
あわせて

グー

チャー

パー



左右に
パクパク～



両手でパー!!



4回パチパチ



じゃん



けん



ぼん!!



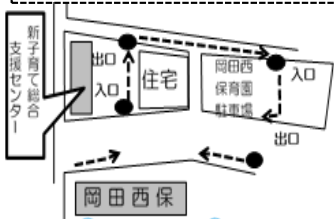
親子ひろば各会場地図



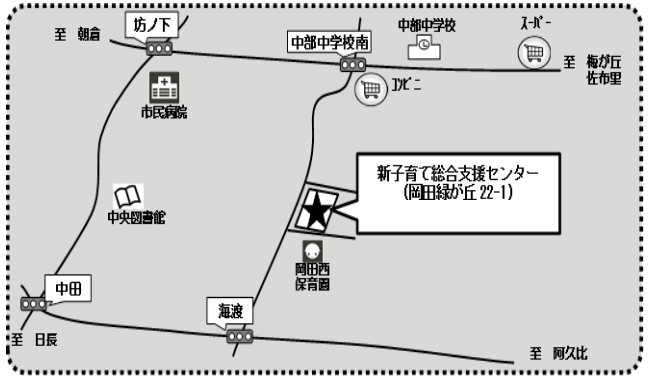
『知多親子ひろば』

【駐車場についてのお願い】

- 子育て総合支援センターの駐車場が満車の場合は岡田西保育園の駐車場もご利用ください。(10時から3時まで)
- 但し、岡田西保育園で行事がある時は利用できません。
- 駐車場の数に限りがある為、お近くの方は徒歩での来所にご協力ください。

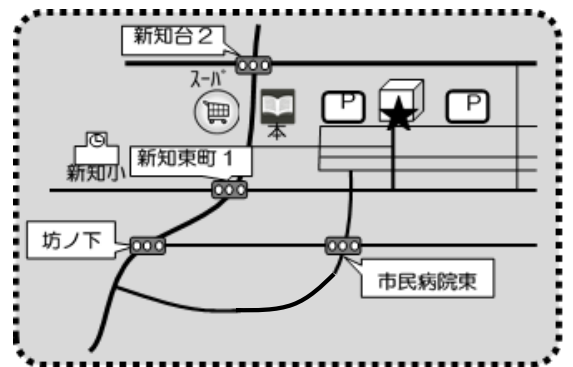


※事故防止のために一方通行のお願いをしています。



『中部親子ひろば』

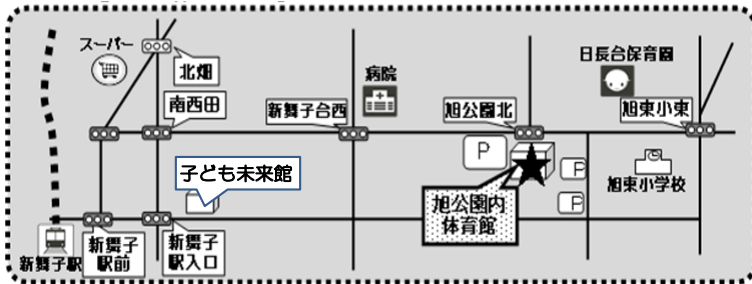
【ふれあいプラザ会場】 新知東町2丁目7-2



『旭南親子ひろば』

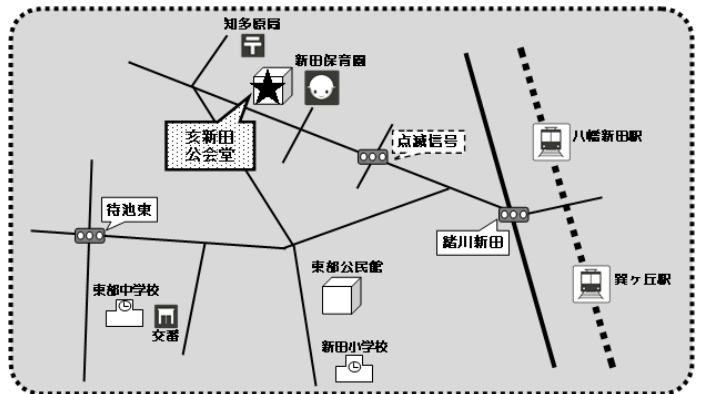
【旭体育館会場】

知多市金沢字石根1番地 2階第1会議室にて開催



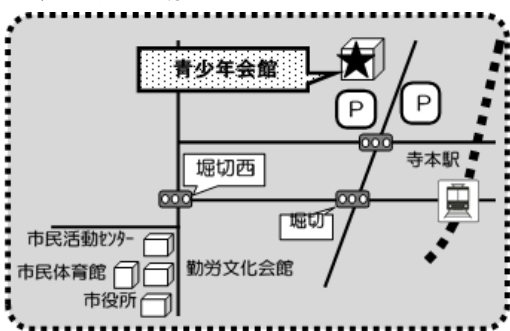
『東部親子ひろば』

【亥新田公会堂会場】 知多市原2丁目6-28



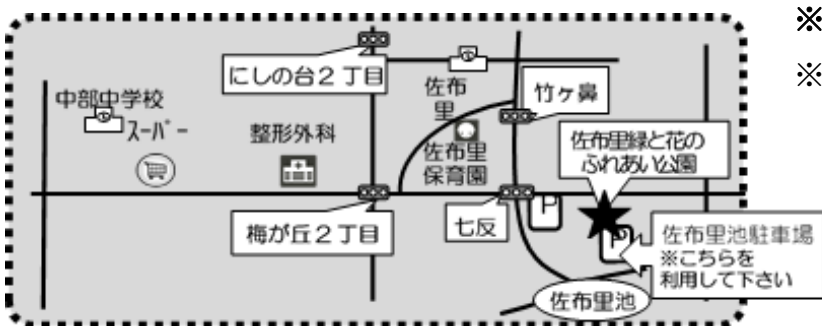
『八幡親子ひろば』

【青少年会館会場】 知多市八幡字堀切91番地の1



『定期☆佐布里緑と花のふれあい公園会場』

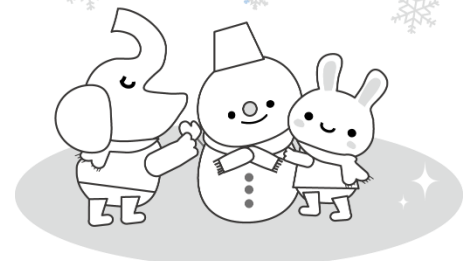
【梅の館会場】 知多市佐布里台3丁目101番地
(佐布里緑と花のふれあい公園)



※受付は佐布里池駐車場横、イベント広場隣のあずまやで行います。

※佐布里池駐車場をご利用下さい。

※梅の館駐車場と異なります。



事務局だより

♪ MaMa Café でホッと一息 ♪

子育て中の親子が気軽に立ち寄れる

MaMa Café♪

お茶や手づくりのおやつでホッと一息しながら
親子で自由に遊んでお友だちをみつけたり・・・
ママ同士、楽しく情報交換しませんか。

〒478-0015
愛知県知多市佐布里字筒井 17-1
フレンドリーハウスそうり ねっとMURA 2階

<http://npotokotoko.jimdo.com>

こちらで部屋を借りることが出来ます。
ホームページをご覧ください。

★ ねっとMURA (佐布里保育園の横) ★

下記の火曜日 10:00~12:00

1月 5日 12日 19日 26日
2月 2日 9日 16日 23日
3月 1日 8日 15日 22日
4月 12日 19日 26日

☆参加費は親子で300円☆
(コーヒー・お菓子代含む)

※事前予約はいりません。

♪ お好きな時間に直接お越しください。



ベビーマッサージ予約受付日

開催会場	開催日 (各日 13:30~14:30)			
	1月	2月	3月	4月
知多ひろば	1/13 (水)	2/10 (水)	3/9 (水)	4/13 (水)
中部ひろば	1/27 (水)		3/23 (水)	
旭南ひろば	1/20 (水)		3/16 (水)	
東部ひろば		2/3 (水)		
八幡ひろば				
受付日	電話受付は終了しました。ご希望の方はお手数ですが、各会場に直接ご確認をお願いします。	1/5 (火)	2/1 (月)	3/1 (火)
		6 (水)	2 (火)	2 (水)
受付時間 9:30~11:30 (2時間) ☆受付日時が決まっています。上記日程をご覧ください☆				

連絡先 ☎ 090-4466-6811 <先着順>

※お電話の際、子どもの名前、保護者の名前、連絡先など確認させていただきます。

※おかけ間違いのないようにお願いします。

※予約後のキャンセルは上記連絡先をお願いします。

上記受付日以降は、直接各親子ひろばにお越しいただき、
予約状況の確認をお願いします。



発行日 平成27年 1月

発行者 特定非営利活動法人 地域ぐるみで子育て・子育ての会 こころん

お問い合わせ 同事務局 (090-4466-6811)

知多市児童センター (ふれあいプラザ内) (0562-54-1535)

ホームページ 【きらきら net】

<http://kira2net.jimdo.com/>

親子ひろばの日程やきらきら通信情報など掲載しています☆彡

