



こもっ子 mama

発行: NO. 37 平成26年9月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会
こもっ子mama編集委員会
〒510-1253 菰野町潤田1281
保健福祉センター「けやき」
Tel 059-394-1294 fax 059-394-3422

秋の夜長に、昔懐かしいマンガやアニメを読んで・見て、あの頃に戻ってみませんか？
今回はこもっ子スタッフのリサーチによる、お気に入りマンガを集めてみました。

～ 読書の秋 マンガ特集 ～

あの頃、夢中になったマンガ

- … こもの図書館にあるもの
- ☆ … アニメ・ドラマ・映画化されたもの

女子力全開♡



天使なんかじゃない



ドラゴンボール ●☆

オス



キャンディ キャンディ ☆



ホットロード! ☆

水(ホホホ)



白鳥麗子でございます! ☆



北斗の拳 ●☆

お前はもう...



生徒諸君 ☆

喋



ハイスクール奇面組 ☆



はいからさんが通る ☆



頭文字D ☆



名探偵コナン ●☆

コレ読んだ事なかったけど面白いなよ!
なつかし!! でも今読むと新鮮!



次の世代に残したいマンガ



スラムダンク ●☆

やりたくなるなる!



キャプテン翼 ●☆



あさきやめめし ●

勉強にもお役な!



碧ルサイエのぼら ●☆



メジャー ☆

野球モロいよ



タルチ ☆

ムラ

ホッとひと息 育児マンガ?

あるある! ホロロ

うちと一緒に!



うちの3姉妹 ●☆



きょうの猫村さん ●



ママはテンパリスト ●



毎日かあさん ☆

図書館にあるアニメ DVD

やほい! いれはな!



アルパスのルンパ ハイジ ☆



フランダーズの犬 ☆



トムリヤの冒険 ☆



魔法のとびら

子どもたちが小さかったころ、毎晩寝る前に1冊ずつ絵本を眺むのが習慣でした。今、思い返せば1つの布団に入って一緒に絵本をみていたあの時間が懐かしく、また、かけがえのない時間だったように思います。我が家で人気だった絵本を紹介します。

おでかけのまえに

筒井頼子 作 林明子 絵
(福音館書店)



お出かけする前にかぎって、子どもってなにかしら失敗してしまうものですね。そんなあやこのピクニックを待ちきれない様子がほほえましく、また失敗をくり返しても決して叱らず、あやこと向きあってくれるお父さん、お母さんの姿…見習いたいと思います。

まんまるの月とかわいい子うさぎたちを描いた表紙がまず目をひきます。切ないお話だけど、読んだ後に温かい気持ちに包まれる絵本です。十五夜の夜にどうですか。

ほんほん山の月

あまきみこ 作 渡辺洋二 絵
(文研出版)



みんなあかちゃんだった

鈴木まもる 作・絵 (小峰書店)



「そうそう赤ちゃんの時ってこうだった!」と共感しながら読める絵本です。絵本をみながら、子どもたちに小さかったころのお話をしてあげると喜びそうですね。小さな書きこみも面白く、大人も楽しめる一冊です。

おいしいもの みつけた



知ってる!? 菰野弁

これからの季節、芋掘りに行ったり、ご近所でもらったり。焼き芋やふかし芋だけじゃ食べきれない!!
そこで…「さつまいものアレンジメニュー」をご紹介します

簡単スイートポテト

材料(6個ぐらい)
* さつまいも 200g
* 砂糖 20g
* 生クリーム 20g
(牛乳、豆乳でもOK)
* 卵黄(つや出し用) 1/2 個

- ① さつまいもは皮をむいて、塩を少し入れた水に3分さらす。
- ② 柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 砂糖をボールに入れ②を加えつぶし、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ④ 成型して表面に卵黄を塗り、200℃のオーブンで20分焼く。

おかずになる / 2品

オイマヨ炒め (材料 2人分)		レモンバター炒め	
* さつまいも	中1本	* さつまいも	中1本
* ベーコン	2枚	* バター	大さじ1
* オイスターソース	大さじ1	* レモン汁	小さじ1~2
* A マヨネーズ	大さじ3	* 醤油	小さじ2
* 醤油	小さじ1	* 塩	少々
* 塩・胡椒・ごま	少々		

① さつまいもを食べやすい大きさに細切し、水にさらした後水気を切る。

- ② ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③ Aの調味料を混ぜておく。
- ④ フライパンに油を入れ、さつまいもを弱火で中まで火を通す。
- ⑤ ベーコン・塩・胡椒を加え炒める。
- ⑥ Aの調味料を入れ炒め、ごまをふる。

- ② フライパンにバターを溶かし、さつまいもを入れて全体にバターが回ったら、レモン汁をかける。
- ③ 蓋をして、弱火で3分程炒め蒸しにする。途中でかき回す。
- ④ 火が通ったら醤油と塩を加え水分を飛ばし強火で炒める。

おなじみ家族の家では、夏の向中、毎日、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃが食卓に上ります。ありがたいことですが、こうも毎日焼くとさすがに…

婆: 今日は しっかり むせこい なあ… この、かぼちゃとなす、ねぐさって まうとあかんで、しよずんどいて おくれ孫(兄); え~もう たんのした んやけど。こないだから毎日やん…
母: 何言うとのん。こんに新鮮な野菜、毎日食べれるて幸せなんやに
兄: そらそうかしらんけど…たまには他の野菜食べたいやん
母: ほしたら明日はカレーにしよか。じゃがいもと玉ねぎあるで孫(妹); じゃがいもと玉ねぎって、いつでもあるの?
婆: いつでもって訳やないけど、かことける でな裏の軒に ぶるくって あるやろ
妹: えっ? 知らんかった…
婆: 今時分 何言うとのんいつつもあそこ通り歩いとんのに
兄: ちっさいで上、見えやんのっちゃん?
妹: むきー これでも背の順、前から2番目になったんやに!
婆、母、兄: お~初めてやな! おめでどう♪
妹: なんか むかつく…

小さいけれど、風邪ひとつひかず、とっても丈夫な娘。きっと、お婆ちゃんの野菜をたっぷり食べて育ったおかげだね。

では解説を…

むせこい → 蒸し暑い ねぐさる → (食物が)痛んで腐る
しよずむ → つまんで食べる たんのする → 飽き飽きする
かこう → 蓄える ぶるくる → 束ねて吊り下げる
今時分(いまじぶん) → 今頃になって、今更

ふれあいベビーマッサージ

裸にして、オイルを使って…と、少しハードルの高そうなベビーマッサージですが、服の上からでも誰にでも簡単にできますよ。ちょっとした空き時間にもできる「足」と「お腹」のマッサージをご紹介します！

◆ベビーマッサージとは？

ベビーマッサージは、親子の肌の触れ合いです。大好きなママ・パパに触れられると、赤ちゃんは安らぎを感じ、心と体が健やかに育ちます。お互いの絆を作ることもつながりますよ。

◆いつから？

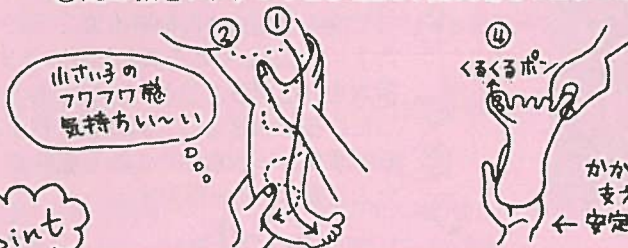
生後2、3ヶ月頃から、子供が嫌がらない限りずっと続けられます。小学生の子ともぜひたくさん触れ合ってくださいね。

ゴチョコゴチョコしたり
歌いながら
楽しくスキンシップ♪



【足のマッサージ】（片足ずつマッサージします）

- ①太ももの付け根から足先までを、すべらせるように流す。
- ②太ももから足首までを、左右に動かしながらなでる。
- ③足裏を親指の腹を使って、ゆっくりと押す。
- ④足の指を1本ずつやさしく回し、指先をそっとひっぱる。



Point

乾燥する時期には、お風呂上りにボディークリームをつけてマッサージもいいですね
・オムツ替えの時や、寝る前など数分でOK、ママ・パパもリラックスできますよ

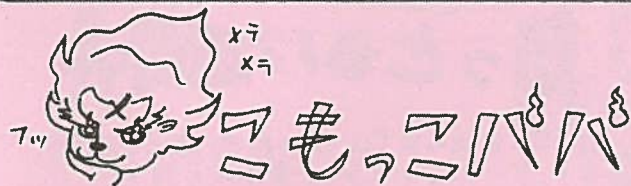
【お腹のマッサージ】

- ①両手をお腹に当て温め、全体をやさしくもむ。
- ②時計回りに円を描くようにくるくるマッサージ。
（腸の流れにそって刺激することで消化や排せつを促します。）



ママ
いつも
お疲れ様

あら
アヒガト
パパも
お疲れ様



「お父さん、遊ぼう」「お父さん、遊ぼうよお」私にはいつもこう言って誘ってくる2人の娘（4歳・6歳）がいます。この間、あきらめない娘2人の姿に感動した出来事がありました。

「お父さん、逆上がり教えて。お姉ちゃんみたいに逆上がりしたい！」と4歳の娘。私はその時の娘の瞳の奥に燃え上がる炎のようなものを感じました。（メラメラ炎。妖怪のしわざ？）「本気だ！」私はとこどん付き合う気で「よし、やろう！」。外野からは「まだ早いんじゃない？？」と妻。

その日から娘2人と逆上がりの練習がスタートしました。もともとオリンピック選手でもなかった私ですが、時間をみつけては娘2人と日々逆上がりの練習をしました（汗）6歳のお姉ちゃんも一生懸命、妹は鉄棒の持ち方や足の上げ方を伝えていました（2人とも本気で）。あきらめずに挑戦する2人の姿に感動！（ガンバレ！めませオリンピック）

2ヶ月後、ついに4歳の娘が逆上がりが出来ました。（うそぞろ？でせえ！）家族みんなで大喜び（パンザーイ！今夜は赤飯だ！）まさに感動、感激でした（涙）。

あきらめない2人の姿を見て私達大人が忘れかけていたあきらめないハートを思い出させてくれた気がしました。よし、お父ちゃんも挑戦するぞお〜。

「マて、何れよ…?!」

すると次は6歳の娘が『私、一輪車に乗りたい！』もともとサーカス団でもなかった私ですが、娘の一輪車にとこどん付き合います…。

あなたも ベンネーム 頑ババメンバーS

子育てサロン9~11月の日程

菰野	9:30~11:30	玉セ	9/5.17、10/3.15、11/7.19
千種	10:00~11:30	農環	9/3.17、10/1.15、11/5.19
鶴川原	10:00~11:30	玉セ	9/11.24、10/9.22、11/13.26
朝上	10:00~11:30	玉セ	9/4.18、10/2.16、11/13.20
竹永	10:00~12:00	学童	9/4.26、10/2.24、11/6.28
		玉セ	9/10.17、10/8.15、11/12.19

編集後記

こもこmamaに
参加させてもらって
1年。

菰野の知らないこと
いっぱい知れる会議
が毎回楽しい♡

（はるらママ

こもこmama編集部は
入って2年目。いろいろな会議に
参加できないのが、
子育ての息抜きのような
気持ちで楽しみにしています。
ばっばママ