



# こもっ子mama

2014・冬号

発行：No.38 平成26年12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」  
Tel059-394-1294 fax059-394-3422

また寒い季節がやってきました…寒いからといって家に閉じこもっていませんか？  
子どもは風の子、元気な子！外で遊びたくて、ウズウズしているはず？！  
近場過ぎて、知らないことが多い御在所！そんな御在所へ出かけましょう！



大満喫！

## 冬の御在所ロープウェイ



### ございしょ自然学校

2006.11.30で閉園した日本カモシカセンターが生まれ変わりました。  
自然の魅力を伝える展示や御在所岳周辺の情報や案内、自然に関わるイベントの開催など行っています。開館日は土日祝のみ。

- ◇ 1、2月毎週日曜  
スキー場うらがわ探検隊（要予約）  
目玉は、スノービル乗車体験！

1/2(金)よりスキー場OPEN  
スキー、スノーシュー、レンタル開始！  
ツアーガイド、特定日にはスキースクールもあるよ！

山の上では麓とは違った自然を楽しむことができます。身近な御在所岳に遊びに来て下さい。

### ちびっこそりゲレンデ

12月下旬 OPEN  
そり 600円/日  
借りれるよ♪



山の上は寒いから  
スキーウェアなどで  
あたたかくして  
行来ウ!!

### ロープウェイ博物館

山上公園駅の駅舎内の3階に入館無料で入れます。  
※ロープウェイ乗車代金は必要です。  
みんな知らないロープウェイの秘密がわかります。  
さらに！  
10名以上のグループで見学の方には、普段入れないバックヤードへ…その他にも特典あり（要予約）

山上公園駅



- ◇ 12/13(土)、14(日)、20(土)~25(木)  
第1弾 ナイター運転  
~クリスマスイルミネーション~
- ◇ 1/1(木)  
初日の出運転
- ◇ 1/17(土)~2/15(日)毎週土日  
第2弾 ナイター運転  
~HYOBAKUライトアップ~  
☆ 特別運賃でお得 ☆

- ◇ 12/23(火)~25(木)  
サンタがやってくる！  
各日先着50名  
プレゼントがもらえるよ♡

湯の山温泉駅

### レストラン アゼリア

御在所か-うどん  
vs 御在所山上か-ラーメン  
あなたはどっち派？  
定食系はボリューム満点!!

### 展望台

第1弾 ナイター運転  
クリスマスイルミネーション

### 氷瀑

第2弾 ナイター運転  
ライトアップ

氷瀑（ひょうばく）って何？  
樹氷と違い、水を霧状にして  
吹き付け、人工的に作った  
「氷の塊」を大きくしたものの

◇ イベントの詳細はHPを見てね ◇  
<http://www.gozaiشو.jp/>

### ♪ 御在所ロープウェイ往復乗車♪

きりとり **20% off**  
\* H26.12.1~H27.3.31迄  
\* ナイター営業・元旦除く  
\* 1枚で大人5名様迄  
通常 大人2,160円 → 1,730円【大人 名】  
通常 小人1,080円 → 870円【小人 名】  
こもっ子mama 2014冬号 特別割引券

御在所スキー場は、三重県唯一のスキー場ってご存知ですか？  
そり専用ゲレンデも完備しております。御在所で雪遊びしたあとは、麓の湯の山温泉でゆったり♡アチ旅行気分を味わい♡お越し下さい♡(^▽^)♡  
麓とは別世界の冬の御在所は地元なのに遠出した気分になれますよ！

○詳しいお問い合わせ  
御在所ロープウェイ ☎059-392-2261



# お家で簡単！指先ケア

乾燥しやすいこの季節！指先に「ささくれ」や「あかぎれ」ができて手がガツガツ…  
そんな悩みを吹き飛ばして、しっとりつるつるの手にするための簡単指先ケアをご紹介します♪

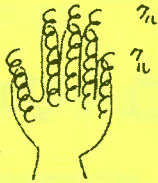
## ★手荒れの原因

- ・乾燥！…熱いお湯や食器用洗剤で、皮脂が奪われ水分が蒸発してしまいます。
- ・血行不良…冷え症の女性は特に指先が冷たい！それは血流が悪い証拠です。
- ・栄養バランスが悪い…爪や爪の周りの皮膚はタンパク質でできています。タンパク質やビタミンC、ビタミンA、カルシウムが不足すると、ささくれができやすくなります。

## ハンドケアのポイント

### ◆指先マッサージで血行を良くする

ハンドクリームを多めに手に取って、指の一本一本をマッサージしていきます。もう一方の手の親指の腹で円を描くように、くるくるマッサージしましょう。なるべく柔らかな感触のハンドクリームがおススメ！



### ◆乾燥やささくれがひどい時は…

化粧水で水分をしっかり浸透させ、保湿クリームを塗る。お顔のパッティングをしたついでに、残った化粧水で手をパッティングしたり、パック後のフェイスマスクをしばらく手に張り付けておくとエコですよ♪ ※しっかり水分補給をした後は、必ず保湿をしてね！

## ちよつとひと手間のスペシャルケア

### ◆ぬるま湯パック

水溶性のハンドクリーム1：ぬるま湯2で溶かし、指先を3分程度浸す。これだけでささくれケアになりますよ！

### ◆甘皮処理

- ①ぬるま湯に指先を3～5分浸し、甘皮・角質をふやかして柔らかくする。
- ②水に濡らした綿棒で甘皮部分を軽く押し上げる。
- ③甘皮ラインに沿って円を描くように動かしてルーススキンを除去する。
- ④仕上げにネイルオイルを塗ると、効果的。

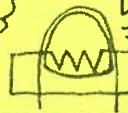


ネイルの裏ワザが  
ちよつと教えます！

その1 つまようじやアセトン  
ばんそうこうを使ってドット柄



その2 レスやラインテープ  
マスキングテープを  
カットして、ぬる  
ま湯



その3 ピン穴補強  
リールを俵で  
フレンテに



# クリスマス



★ママにプレゼントが届きました。  
娘「あやちゃんが開けたげるの」  
…「ママー！ キャンベリの干切りが  
\*\*\*\*\*  
たくさん入ってるよー!!」  
ママ「え。??？」  
化粧品の緩衝材のことでした～  
あ～びっくりした!!  
ハネム★バタバタマ

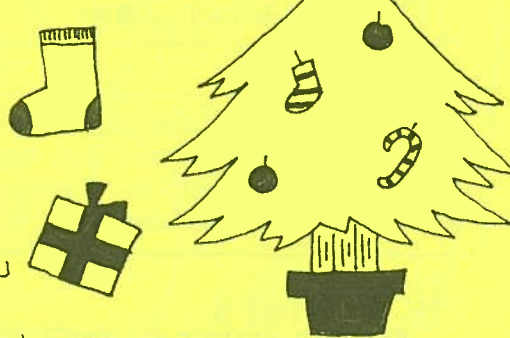
★お風呂上がりに  
娘「おかあさん。  
おけしやうしてるよね？」  
母「してすよよ」  
娘「えー？してるでしょー」  
母(す、ひんでもキレイ、てこ？クウ)



★幼稚園に行くため、ボタンの練習をしている娘  
娘「チョコレート、食べたいな～」  
母「幼稚園に行くようにならたら食べていいよ」  
娘「じゃあ チョコレート食べる練習しよちや!!」  
\*\*\*\*\*  
そうきたかあー!! ハネム★甘党があさん

娘「めのとこ、ちやいりいよー？」  
\*\*\*\*\*  
…それくま、!!くすみー!!(><)  
ハネム★す、ひんマ

★夜の散歩中、突然、弟(3F)が  
弟「お山には足があるんやなあ～」  
母&兄(8F)「??え。??」 \*.....  
弟「だって、す～と横ちやいてくるんやもん!!」  
兄「ホトやなあ～♡」



からかわずに 優しくうながしていくる兄なのでした♡ ハネム★はるろママ



# 家庭でできる応急手当

発熱してすぐは原因不明の事が多いので  
迷ったら #8000 に電話して聞いてみよう!  
小児救急電話相談窓口でアドバイスを受けられます

寒い季節は、風邪やインフルエンザなど心配事が増えますね。  
病院へ行く前にお家でできる対処法をご紹介します。

夜8時に子供が37.8℃の発熱... ちょっとまって!! 救急外来に行く前に

- ① まず休ませる お寝なさいって言っても起きてくるようならその位元気が事、それヨシ!
- ② 環境・衣服を整える 室温・着せおぎチェック!
- ③ 水分をちよくちよく与える スポーツドリンクをうすめて
- ④ 熱が段々上がってきたら 熱を下げる

## 冷電法...まず冷やす!

大きな血管(ワキや足の付け根)・頭部・中枢を冷やす

★保冷剤にタオルを巻いて当てる

オムツの場合は、オムツの中に入れて足の付け根に当て オムツで押さえる  
市販の便利グッズもあるよ!

★ひどく熱い時は、絞ったタオルを凍らせて、もう1枚タオルを巻いてから体の下に敷く。  
ずっと当て過ぎはダメ。

眠れないほどしんどそうな時は **座薬**を入れる

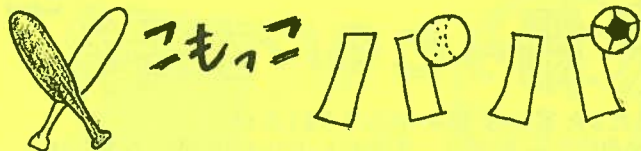
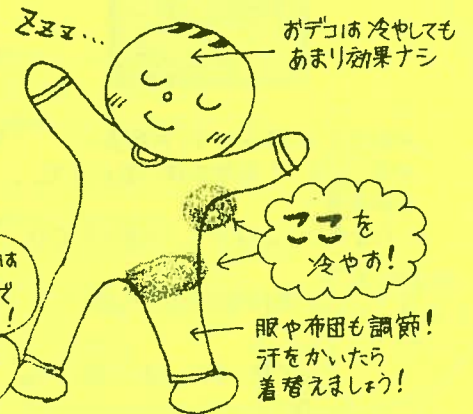
手で入れるのが難しい人にはこんなやり方もあります~



座薬は冷蔵庫で保管!  
少し手であたためて  
くぼみに綿棒を当て  
やさしく押し入れる



- ※こんな時は要注意!
- ・生後3カ月以下の38.5℃以上
  - ・水分が全く採れていない
  - ・オシッコが出ない、色がいつもと違う
  - ・ぐったりしている
  - ・青ざめている
  - ・息苦しそうにしている
  - ・けいれんを起こしている
  - ・呼吸がゼーゼーしてる



まさかまさかのこの依頼...。親父会(日頃の少しのグチと嫁の自慢(本当です!))を着に呑む会!!)メンバーからのバトンを受け取りました。

我が家には小3の息子と年長の息子2人がいる。昔からの夢といえば、ありきたりですが「息子とキャッチボールすること!!」

でも、なかなかその夢も叶わず、長男はサッカーに夢中。最近ではひたすらリフティング練習。正直、こういう事を言うと、いつも嫁に怒られるが「これでオレの息子なのか」と思う程の運動センスでガッカリすることも多々。

ただ、嫁の言うように「努力しただけの結果は絶対に出る!」と自分も思う。「もっと褒めたってヨ」とよく嫁は言うが、オレはオレなりのタイミングで、そっとアメを出していこうと思う。

そして、もう1つ。保育園最後の運動会で、いつもお調子者の次男の真剣な目...さすがにオレも感動した。これまた運動センスがあるかと言ったら...

でも、持ち前の明るさで、何でもやりきろうとする姿を見て、これからの成長がますます楽しみになった。

息子たちよ...たくましく育て!!

ペンネーム: 頑パメンバーN

## 子育てサロン 12~2月の日程

菰野	9:30~11:30	ミセン	12/5.17、1/21、2/6.18
千種	10:00~11:30	農環	12/3.17、1/7.21、2/4.18
鷯川原	10:00~11:30	ミセン	12/11.16、1/8.28、2/12.25
朝上	10:00~11:30	ミセン	12/4.18、1/15.22、2/5.19
竹永	10:00~12:00	学童	12/4、1/23、2/5.27
		ミセン	12/10.17、1/14.21、2/18

## 編集後記

久しぶりに、  
会議に参加。  
相変わらず楽しい会  
議で私の疲れも、  
どこかへいってしまう  
です。これからまた、楽し  
み参加させていただきます。  
メンバーの皆様

創刊から参加して  
お腹の中にいた子も小3に。  
バトンリレーは時間がながしい。  
子どもの成長はほんとに  
早いぞや。あつたつた。  
家から出ていく日が  
来るのかも... (涙)  
メンバー  
2023

