



# こもっ子ママ

## 2015.秋

発行: No.41 平成27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」  
Tel059-394-1294 fax059-394-3422

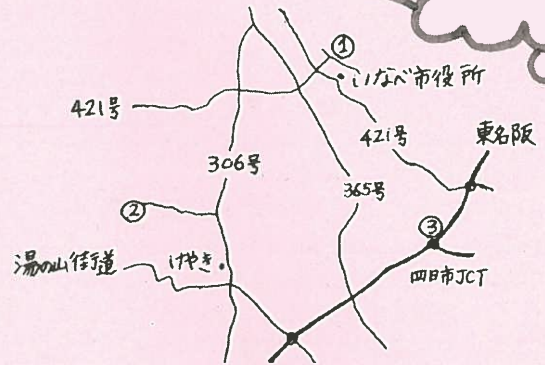
今号でこもっ子mamaは創刊10周年を迎えました！これも楽しみに読んで下さる、皆さまの支えあってのことです！スタッフ一同、心より感謝しています。次の10年に向けて、これからも楽しい情報をお届けできるよう、こもっ子mamaも成長していきたいです♡さて、秋といえば「スポーツの秋！」涼しくなったら、自然の中で思いっきり遊んで、心も体もリフレッシュしてみませんか？

## 自然いっぱいの公園で身体を動かそう！



### ① いなべ公園 TEL 0594-74-5814

員弁大池のほりにある自然に囲まれた公園。長いローラーすべり台等たくさんの遊具と、アスレチックは子どもから大人まで楽しめます。芝生の広場で、お弁当もいいですね。シンボルタワーである五重の塔から見渡せる鈴鹿山脈の眺めは絶景ですよ！



### ③ 伊坂ダムサイクルパーク TEL 059-364-1546

ダムの管理用道路をサイクリングコースとして利用した公園。

3.6kmのダム周遊コースは、サイクリングはもちろん、ウォーキングにも最適です。サイクル広場では、2才児より親子で楽しめる変わり種自転車的人气で、3人・4人乗り自転車など種類も豊富です。1人座りのできる小さなお子さんも乗れるチビッコカーもあるよ！

豊かな自然の中でのサイクリングは気分爽快です♪  
自転車利用料 200円～400円 (サンダル不可)

### ② 三重県民の森 TEL 059-394-2350

四季を通じて散策や自然観察を楽しむことができる県民の森。

木々に囲まれた散策コースで森林浴をしたり、16のアスレチックで思いっきり体を動かせます。季節に応じたイベントが開催されるので、ぜひHPをチェックしてくださいね♪



## 運動するのに大切な ☆ 靴選びのポイント ☆

### 【よちよち～とことこ期】

赤ちゃんの足は未発達のため、正しい歩行をしっかりサポートしてくれるものを！

つま先部分がなく  
7～10mm程度のゆとり

つま先を防ぐ  
ソリ返し

甲の部分が  
足にフィットできる

足になじむ  
やわらかい素材

足首のくびれまで深く、  
かかとまわりがしかり  
している

前3分のあたりで曲がる靴底

### 【走る～ジャンプ期】

足の骨が急速に発達するので、必ずその時のジャストサイズを！

足がずれないように  
ひも又はマジックテープ

指が自由に  
動かせる程度のゆとり

汗をかきやすいので  
通気性のある素材

かかと部分は硬く  
耐すり減されたもの

底が指の付け根でしっかり曲がる



私はこれで やせました!!

# 手軽に「レコーディングダイエット」

今すぐ始められる! 誰でもできる!!

2ヶ月→-3kg! 5ヶ月→-5kg!!



毎日決まってる! キーポイント!!

みんな、きっと一度はダイエットの経験があるのでは? スポーツジムに行くにはお金がかかるし、自己流でもすぐにリバウンド…。子育てしながらのダイエットってなかなか続きませんか?そこで今回は、手軽に続けられるダイエット方法をご紹介します。

## 体重計に毎日のっていますか?

久しぶりに体重計にのってみたら、2キロも増えていた!なんてことはありませんか? 増える時はあつという間なのに、減らすのは大変!まずは、毎日決まった時間に体重を測るところから始めてみてね。朝起きてトイレに行った後がお勧めです!

## 知らず知らずのうちに意識に変化

毎日コツコツ記録するうちに、間食や高カロリーな物を食べる頻度が少なくなっていきます。摂取カロリーが目に見えて分かることで、自然と意識が変わっていくんです。低カロリーでも満足できるメニューを探してみる!など、楽しみながら続けられるようになりますよ。

## レコーディングダイエットとは

8年程前に大ブームとなったダイエット方法です。その名の通り、記録するだけのダイエット。耳にしたことがあるのでは?ただ、食べた物を記録するだけです。自分の食生活を見直すことができ、食べ過ぎを防ぐことができます。



## レコーディングダイエットのコツ

いきなり、目標 10 キロ!などと無理はせず、まずは2~3キロに目標を設定しましょう。どんなダイエットにもある停滞期が来ても、とにかく記録だけは続けましょう。リバウンドを防ぐために、記録したものを振り返る習慣をつけましょう。

## アプリで記録!がおススメ

食べた物を記録する方法は、手帳でも日記でも良いのですが、スマホアプリを使うと簡単!面倒なカロリー計算も自動でしてくれ、いつでも持ち歩いているので、記録忘れも防げます。「食べたら記録」がレコーディングダイエット成功への近道です。チョコレート1粒でも、忘れず記録してね。

★ **こもっ子 mama スタッフがレコダイにチャレンジ中!**

いつもダイエットに失敗してしまう...という2名のスタッフが、7月からモニター実践中! 結果報告は、次号のこもっ子 mama にて ☆乞うご期待!!

8/1 現在...  
★1ヶ月経過★  
Nママ...-1.5kg!  
Rママ...-1kg!  
意識が変わり、食べる順番も身につきました!



娘...「ママ、トイレ~!」  
母...「急いで行ってきな~!」  
廊下をダッシュ!壁に激突!一言。  
『壁ドン』(泣)◇  
...使いか、間違ってますから~!!  
p.n. 壁ドンされたママ

普段食べない野菜を一口がじり...  
娘...「ママー!私、ラテス 食べらね様に なるんだから、プリンセスになれるでしょ♡」  
母...「おしいね~(こ) <...ラテスだけだね...>  
あまりに得意顔だったので訂正できない母でした。 p.n. うさママ

4歳の誕生日を迎える息子  
母...「もうすぐお誕生日だね♡プレゼント、何かいい?」  
息子...「何にしようかな? **オタさん**が届けられるんや~」  
母...「??? (笑) 誕生日はパパとママからだよ」  
息子...「え~!! うそ~ そうなんや!!」  
夢をこわしてしまたがしら... (泣)  
p.n. おおらママ

小学校で朝の読書の時間があります。  
娘(1年生)...「今日本読む前に **ヘーベルハウス** 流れたわ~」  
母...「え..?! 何それ?」  
♪歌いながら踊る娘♪  
母...「。。。それ、♪エーデルワイス ちゃん~」  
耳に残る名曲ですね...(^\_^) p.n. はなママ





# 魔法のとびら

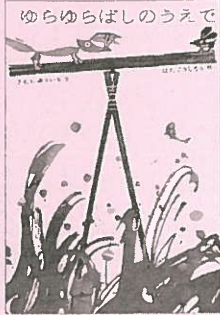


今回も男性保育士さんが紹介してくれますよ～Part 2!

子どもたちが大好きな動物たちと一緒に絵本の中へ…。ときどきしちゃう世界が広がります。

## ゆらゆらばしのうえて

きむらゆういち 作 はたこうしろう 絵  
(福音館書店)



追いかけるきつねと、追いかけるうさぎ。しかし、ゆらゆら揺れる丸太に飛び乗ってしまった2人。どちらかが動けば2人とも川に落ちてしまう。そんな九死に一生の場面で一夜を過ごすドキドキ楽しいお話です。

こうもりの子どものこもりくんは、いつもさかさまになってぶら下がっているから、話す言葉がさかさまなんです。話す言葉がさかさまだと、友達と遊んだり話したりするのも一苦労です。笑いがたくさんあり、子どもたちにも大人気の一冊です。

## さかさのこもりくん

あきやまただし 作・絵 (教育画劇)



## むかしむかし とらとねこは

大島英太郎 作・絵 (福音館書店)



中国から伝わる昔話です。とらって足が速くて少し怖いイメージがありませんか？しかし、昔は今と違って他の動物もとらのことを怖がってはおらず、獲物をとるのが下手だったようです。とらとねこの関係を、面白く描いた大人も楽しめる絵本です。



## 知ってる!? 孤野弁

おなじみ一家。今日は年に一度、親戚一同が集まっておまいり(法事)の日。朝から大忙しです。

婆: だいたい まわし 終わったな。よう てっとな  
孫(妹): お婆ちゃん、まいり って毎年するの?  
婆: そやな 年忌のうても ほんこさん するでな  
おばさん: 今日は ぐたいぎさん やね  
婆: よう来てな 孫(兄&妹): こんにちは～  
おばさん: こんにちは、ばあちゃんの てったい したんの?  
えらいなあ。あれまあ 兄ちゃんも おつきなつて  
婆: ぐえんさん ござったで あずきまい かいとらんと  
ちゃんとなおとんな  
兄: え～足痛いやん…(しぶしぶ正座)  
(まいりが滞りなく終わりました)  
おばさん: ござうさ かけて悪かったね。ご無礼さしてもらうわな  
婆: おおきにな  
兄: あかん… 立てやん  
妹: お兄ちゃん 足しびれたん? うち 全然やに  
兄: お前は さつきから全然座ってへんだやる  
妹: だって うちはお茶だしたり、お手伝いしとったやん  
兄: ふん! そんぐらい俺でも出来るわ  
(立ち上がるうとして足がよろつき…ガッシャーん!!)  
母: こらー!! 何やっとなの



やれやれ… お兄ちゃん残念!  
こういうときはやっぱり女の子ですね♪

では解説はこちら…

まわし→用意 てっとう→手伝う ほんこさん→報恩講  
ぐたいぎ(大義)→ご苦労 ぐえんさん(ご縁さん)→住職さん  
あずきまい→あぐら なおる→座る  
ござうさ(造作)かける→ご馳走になる、お世話になる

簡単ヘルシー

## おいしいもの みへつけた

鶏肉の甘酢あんかけ 約350kcal

材料・鶏胸肉(枚、皮むき)

- ・お酢50ml
- ・レタス3枚
- 長ネギ(みじん切り)1本
- お酢大1 ●醤油大1
- 砂糖大1 ●お水大1
- 料理酒小1
- 水溶き片栗粉適量

作り方

1. 深鍋にお肉を入れ、水をお肉かいたるまで入れお酢も加える。
2. 蓋をして中火で煮る。沸騰したら火を止め1時間くらい放置!!
3. お肉の中まで火がとおっていたら完成♡
4. 丸刈作り!!  
●を別鍋に入れ煮終わる。
5. 煮終わったらお水で水溶き片栗粉を入れてこしを付けて丸刈の完成♡
6. お肉を綺麗に盛り付け、丸刈をかけてめしあが来♡

## 明太しらたき

約130kcal

- 材料
- ・しらたき150g
  - ・辛子明太子30g
  - ・バター10g
  - ・塩 胡麻スルツ
  - ・しそ、万能ネギ少々(お好みで)

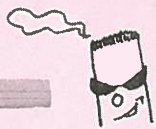
作り方

1. しらたきは水を切り適当な長さに切る。フライパンで水分と臭みがとぶまで火をかける。
2. 水分がとぶたらバターを加えからめる。
3. バターがなじんだら弱火にし明太子をからめる。
4. 塩、胡麻スルツで味を調える。
5. お皿に盛り付け、お水でしそ、万能ネギをのせて完成♡

☆キッズにはしらたきを短くカットして、たらいにもOK!







# やっぱり気になる‘タバコの害’



誰もが「健康には良くない」と、漠然と理解しているタバコの害。

今回は、保健師・看護師を目指す6名の実習生と、子どもへの影響を中心にお話してきました。

## ◎タバコの何がいけないの？

### 【タバコを習慣的に吸っている人】

- ・腹囲・中性脂肪・血糖値が高い⇒メタボ・糖尿病になりやすい
- ・妊娠中：早産・流産・低出生体重児出生のリスクが上昇
- ・授乳中：母乳にニコチンが含まれ、乳児のニコチン中毒の発生につながる。母乳分泌量の減少

### 【受動喫煙(副流煙)の影響】

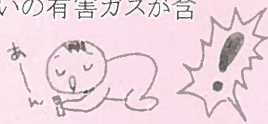
〈子どもへの健康被害〉

- ・乳幼児突然死症候群の発生
- ・気管支喘息
- ・肺炎併発
- ・成長・発達遅延
- ・将来喫煙者

副流煙は主流煙より有害物が3〜5倍も多い

## ◎こんな事にも要注意！

- ・誤飲事故発生のリスク(6〜11ヶ月は要注意！)
- ・タバコを吸い終わった直後4〜5回までの息には、タバコを吸っている時と同じくらいの有害ガスが含まれているので、注意が必要！



～大切な子どものために、  
家族でタバコのない生活をしてみませんか～

### 【禁煙するとこんなメリットが】

- ・肺機能の回復
- ・咳・息切れの改善
- ・金銭面では… (1箱430円で計算)
- 1ヶ月禁煙：13,000円の節約
- 1年禁煙：156,000円の節約

1箱200円



## 禁煙に成功したこもっ子パパ



なんとなくカッコ良いから吸い始めたタバコ。いつでもやめられなと思ってたのが、いつの間にかやめられなくなっていた。やめた人が羨ましかった。なんでも三日坊主の自分には無理だと思っていた。そんな時 妻が妊娠した。

おくに挫折しても 三日坊主に三日坊主を繰り返した。吸っている人を見て、吸ってない自分に優越感を感じた。子供に臭いと言われ嫌われる事を想像していたらいつの間にかタバコを吸わずに過ごすようになっていた。

禁煙を挑戦する方の最も大切な  
サポーターは家族！協力してね。



禁煙にチャレンジしたくても、できないのは、喫煙者のせいではありません！タバコに含まれるニコチンに強力な依存性があるためです。しかし、72時間ガマンすることができれば、ニコチンは体から抜けて、次第に辛さも消えていきます。あなた自身と、あなたの大切な人を守るため、禁煙への第一歩を踏み出してみませんか？

H18年より禁煙治療に健康保険等が適用されるようになりました。菰野町でも禁煙外来を実施している医療機関があります。

お問い合わせ 菰野町役場 健康福祉課  
☎059-391-1126

# ニもっパパ

我が家は妻・息子・娘の4人家族です。

息子はウルトラマンが大好きな3歳児で、将来の夢は「ウルトラマンレオ！」って言うくらいのハマりっぷりです。私と一緒に遊ぶ時はもっぱら戦いごっこをリクエストされます。

やっと歩けるようになった1歳の娘も、私と遊びたいようで、戦いごっこに乱入してきます。

しかし、主導権はヒーロー役のお兄ちゃんなので、毎回怪獣役(ピグモン)にされてしまいます(^\_^;)

ある日、珍しくお兄ちゃんが先に寝たので、妹と私の2人で遊ぶことになりました。たまには女の子らしくぬいぐるみで遊ぼうと、ぬいぐるみを用意したら…

ドカーン！ ポーン！！  
うしさん ポコポコ！(゜D°)

結局、戦いごっこかよ！

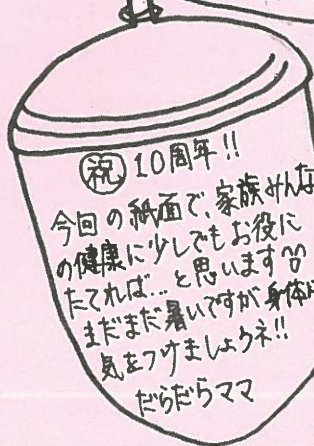
お兄ちゃんの影響をバッチリうけているピグモンなのでした！(^^)!

ペンネーム ウルトラマンのパパ

## 子育てサロン9～11月の日程

菰野	9:30～11:30	ミセン	9/4.16、10/2.21、11/6.18
千種	10:00～11:30	農環	9/2.16、10/7.21、11/4.18
鶯川原	10:00～11:30	ミセン	9/10.30、10/8.28、11/12.25
朝上	10:00～11:30	ミセン	9/3.17、10/1.15、11/5.12
竹永	10:00～12:00	学童	9/25、10/23、11/27
		ミセン	9/3.9.16、10/1.14.21 11/5.11.18

## 編集後記



祝10周年!!  
今回の紙面で、家族みんなの健康に少しでもお役にたこれば...と思います。まだまだ暑いですが身体に気を付けてくださいね!!  
だらだらママ



こもっ子mama  
10周年ということで、新聞社さんから取材を受け、緊張しました。5000円の経費になりました。柿の木