



こもっ子mama

2016 ねん
秋号



2学期が始まり、日焼けした子どもたちが家の前を行き来するようになりました。爽やかな季節、元気な声が嬉しいですね。

さて、9月1日は「防災の日」です。年に一度の防災の日だからこそ、家族みんなでいざという時のための準備・確認の機会にしたいですね。

そなえる防災



大丈夫だよ

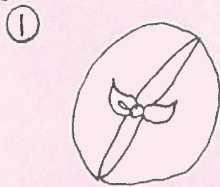
突然やってくる災害。最近では地震のニュースを度々耳にしますね。予め知って、そなえておく事で少しでも冷静に行動し大事な子どもを守りましょう。

まが

地震を感じたら、照明の下や窓・家具のそばからすぐに離れて、子どもの頭をおなかに入れ、身体全体をしっかり守ります。遊びとして普段からやってみましょう！

避難する時に

大きな布で 簡単スリング



① ストールや風呂敷、バスタオルの端を対角線できつく結ぶ



② 結び目を肩にくるようたすぎがけにする



③ 結び目の反対の胸の前に子どもを座らせるように入れる

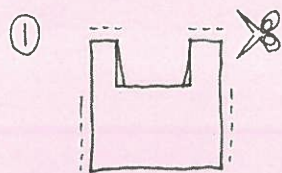


④ 片手で子どもを支える

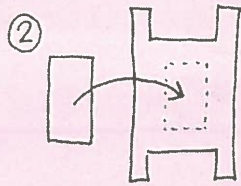
緊急時に

レジ袋で 簡単オムツ

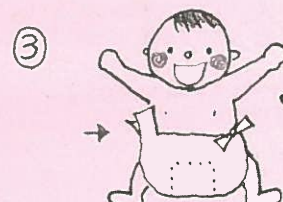
高齢者用・女性用パナでも使えます



① レジ袋の持ち手を両側のマチ部分を切る



② 開いたレジ袋にタオルを当て、股にあてる



③ 赤ちゃんの腰のところで持ち手部分をしばる

完成
普通のオムツよりむれるから早目に替えろね!

ロープ(ひも)とバスタオルで おんぶひも



① ロープの中心辺りにバスタオルをかけ、赤ちゃんの背中にあて、脇の下からロープを通す



② 少し前かがみにし、ロープをゆるめないように背中にのせる



③ ロープを肩にかけ胸の前で交差し片方は赤ちゃんの腰に、もう片方はお尻の下に回して前でしっかりしばる



④ 高齢者など大人をおんぶする時にも使えます!

時短
簡単
にも
やさしい

♡ オシャレママさん
必見!!

ソックスカール

って知ってますか??



はじめて聞いたときは「くつ下でカール??」全然イメージができませんでしたが、なんと! くつ下を使って簡単にかわいくカールヘアができちゃうんです。セットして、あとは寝るだけ!! 仕上がりのクオリティーの高さにびっくりするはず。パーマしたいけど時間もお金も... という方、ぜひぜひ試してみてくださいね。

ロングヘアの場合



① くつ下は細長の方がGood! つま先部分をカットし、ドーナツ状にクルクルと。
② ホーテールを作る。毛先をかまくねらし、ソックスの中心から毛束を通し毛先を1回巻きつける。
③ ソックスパンを内側から外側へ入れ、反対側をくぐる。毛束を根元まで巻き込んでいく。
④ セット完了!!あとは寝るだけ!!
⑤ 朝起きたら外し、スタイリングしてOK!!!

ボブヘアの場合



① うしろ
② こんなふうに3ブロックに分けます。
③ くつ下を図のように巻きつけます。(※)うち側に巻かないとはずした時に外はねします。
④ くぐる。巻きつけたら根元の所でくつ下をひがる。セット完了!!朝起きたら外し、スタイリングしてOK!!!

10分の時間で
女子カUP♡
ママの気分も
UP♡UP♡



こもっ子ランド

11時が仕事から帰ってきました。
父:「ただいま~」
鞆から出した物は...
息子:「あー! ボクのおべんたこ![※](怒)」
その日は息子のお弁当箱を借りました。
勝手に使ってごめんね
P.N. たこさんウイサー

ホットサラダを作っていたら...
息子:「ゆめたまご」
みつけた! 食べる~♪
素敵なホットサラダが
できそうね♡
P.N. 板車英三の大好物①

味が飯が大好きな娘
母:「ごめんごよ~」
娘:「わ~♡ あじごめんやあ~♡
<100100...>
うん. なつかしいあじ
がごー!!」
あなた. いつの生まれですか?
P.N. 手抜きママ

これ. 市販の素で
作っているのは
タイショです..

母:「お部屋の片付けはよ~」
娘:「ママがやってよ~」
母:「自分でできることをやらないのは
ただのなまけ者だよ!! (怒)」
娘:「ちがうよ~ あまえんぼう
だよ~♡」
Dだけ達者にならなく
娘です...
P.N. 辛ママ



今回は子育て中みなさんにオススメの本を3冊ご紹介します。



【赤ちゃんが苦手かも？ と思ったら読む本】

清水悦子 著 (主婦と生活社)

赤ちゃんが苦手と感じていない方にも自分の考え方の癖などを知るキッカケとなるわかりやすい本だと思います。



*
*
*
*
*
*

【あなたが生まれてから】

くわばたりえ 著 (マイナビ)

子育て中のママの想いはみんな一緒。絵本として読めるページもあるので、お子さんと一緒に楽しめますよ。



*
*
*
*
*
*



【子どもはみんな問題児。】

中川李枝子 著 (新潮社)

育児って大変！！でも読み終わると、育児をしているって、幸せなことなんだなあと思えて思えた一冊。



聖マリア子ども園子育て支援室紹介♪

- 子育てプログラム 月・木
- 園庭開放 月～金
- 育児相談 月～金
- 親子で楽しもう 毎月土曜日

聖マリア子ども園では病後児保育・一時預かり保育も行っています。(見学もできます!!)
TEL 394-0080
<http://www.suzukaseijujikai.jp/>

おいしいもの 秋の味

りんごや柿など果物が美味しい秋♪もちろんそのまま食べても美味しいですが、ちょっとアレンジしてみませんか？

簡単りんごパンケーキ

- 材料** りんご 1個 砂糖 大2
無塩バター 20g+10g
ホットケーキミックス 150g ヨーグルト 150g

<作り方>

- ① りんごの皮を剥いて5mmぐらいのくし切りにする。
- ② フライパンでバター20gを溶かし、りんごと砂糖を入れて炒め煮する。
- ③ りんごの色が透き通って煮汁がなくなったら火を止め、そのままフライパンに放射状に並べる。
- ④ 溶かしバター10g、ホットケーキミックス、ヨーグルトを混ぜ、③のりんごの上にそっと流し入れる。
- ⑤ 蓋をして弱火で10分程焼く。
- ⑥ 竹串を刺して中まで火が通っていたら、火を止めて10分蓋をしたまま蒸らす。
- ⑦ フライパンをひっくり返してお皿に乗せ、来上がり♪

ほうれん草と柿の白和え

- 材料** ほうれん草 1把 豆腐 1丁
柿 1個 味噌 大1
砂糖 大1 すりごま 大1

<作り方>

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、600wのレンジで3分加熱。豆腐の水分を少し絞る。
- ② ボールに、豆腐、味噌、砂糖、すりごまを入れ泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ ほうれん草は茹でて3センチに切り、水分を絞る。柿はイチヨウ切りにする。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。

知っとる!? 菰野弁

残暑厳しいこの頃、まだまだ虫に悩まされる人も多いようด้วย...おなじみ一家のおばあちゃん、お隣のおばあちゃんとのある日の会話です

- 婆A: ゆんべ はた行って だいこと菜あ ひいとつたら
どんと かあに食われてなあ かいんやわ...
- 婆B: 晩がたは よけい かあおんでな
A: ほんでも ひんなか あっついで行きとみないしな
B: ほら 日の日中(につちゅう)に はた行つとれやんわさ
A: ほんで かっからかしたつたら どいこと 腫れてきてな
しつかり やめるんやわ
B: どれ見してみ あれまあ がとな 腫れようしとるやんか
これ蚊とちやうぞ 医者いつてきた方がええに
A: そやるか? ほしや そうしよかの



あまりに菰野弁が多すぎて抜粋できないため、家庭菜園が趣味の都会のマダムMの会話に変換してみました!

- マダムA: タベ 畑に行つて 大根と菜つば 穫つてたら
いっぱい 蚊に刺されて かゆくて...
- マダムB: 夕方は特に 蚊が多いわよね
A: でも 昼間は暑いから 行くのが おつくだしね
B: そりゃあ 真つ昼間に畑なんて行つてられないわよ
A: それで かきむしつてたら 結構 腫れてきちゃつて
すぐく 痛むのよ
B: えっ? 見せてみて あら! ものすごく腫れてるじゃないの
これ蚊じゃないわよ 病院いつてきた方がいいわよ
A: そうかしら? じゃあそうするわ

いかがですか? 上の方がなじみがあるという人はりっぱな菰野っ子ですよ♪



健康コーナー『乳がん』

最近、世間でも話題になっている『乳がん』…日本人女性の12人に1人がかかるといわれています。他人事ではありません！自分の身体、見つめ直して下さい！！

女性が子育てなど一番忙しい時期にかかりやすいんです。



自己触診法

月経が終わって1週間以内がベスト！異変に気付くためには日頃からのチェックが大切！

・石けんをつけた指の腹を滑らせるように小さく動かしながら触る。

・上は鎖骨、下は肋骨の下。左右は鎖骨の中央から脇の下まで。

・左乳房には右手、右乳房には左手で。



①わきの下から乳首に向かって渦巻きを書くように

②わきの下から乳房の中心に向かって上下

③乳房、乳首をしぼるように触る

Check Point

- しこりがないか、へこみなども注意
- 分泌物がないか
- わきの下にぐりぐりしたものはないか

検診

2年に一度は受診！自己触診ではわからないことも…早期発見のため、ぜひ受診して下さい。町の検診は9月21日から始まります。まずは申し込みを！

- ①問診
- ②医師による視触診
- ③マンモグラフィ 40才以上
エコー 30～39才
- ④終了
診察時間は10～20分
約3～4週間で結果がわかる※

※断乳、卒乳後1年ぐらいは乳腺の発達により正しい結果がわからないこともあります。

子どもがいるから…
というママへ！

11/17(木)、11/30(水)、12/13(火)
託児を行います！
事前に申し込みをして下さい

11/26(土)、12/4(日)
土日検診(予約制)
もありません
40才以上の方のみ



検診を受けて、お得意
抽選で無料温泉チケット
プレゼント

所定の要件を満たした方、
5名1組で応募できます！
詳しくは、8月後半号の折込チラシで

お問い合わせ・申し込み
菺野町役場 健康福祉課 健康づくり係
TEL 391-1126 FAX 394-3423

こもっこパパじいじ



尾張から伊勢の国菺野へ子守り奉公にきている爺でございます。

若い頃は大的子供ぎらい。せめて来る前に勉強しておかなければと、名古屋市と愛知県の子育て支援セミナーを受講して参りました。当節よくある育ジイ教育です。

基本は安全を第一に成長するに従って、肌を離すな、目を離すな、手を離すな、心を離すな、と教えられる。

勇躍！菺野へ来て2人の孫娘に接すれば、ごまかしがきかない。現役時代も厳しい上司はいたが、話を聞いているふりをして他ごとを考えていてもごまかせた。ところが孫娘たちは心のうちを見透かして許さない。爺！爺！と叱る。常に正対時が必要なんです。それと子守り奉公は単に子守りにあらず。母親が出かけたいのか家で仕事があるのかを察して、孫娘たちとどこで遊ぶかを考えなければならぬ。母親の家事支援もあるのです。

いろいろあるけれど孫娘たちと過ごすのは実に楽しい。疲れを忘れてしまいます。若い頃の子供ぎらいは何処へ行ってしまったのだ。

子守り奉公は親の子育て方針には口を出さず、気力体力に知恵を絞って童心にかえることと見つけました。

ペンネーム 子守り奉公の与太与太爺ちゃん

おいで



子育てサロン9～11月の日程

菺野	9:30～11:30	ミセシ	9/2.21、10/7.19、11/4.16
千種	10:00～11:30	農環	9/7.21、10/5.19、11/2.16
鵜川原	10:00～11:30	ミセシ	9/8.28、10/13.26、11/10.30
朝上	10:00～11:30	ミセシ	9/1.15、10/13.20、11/17.24
竹永	10:00～12:00	ミセシ	9/1.14.21、10/6.12.19 11/9.16

編集後記

3人3様...
それぞれの子育てで
たくさんを経験を
させて頂いています。
こもっこも楽しみの
1つ😊です。
*** Smile mama

スしぶりの参加。
会議に参加すると
いつもみんなの笑顔に
私も頑張らなきゃと
刺激されることばかり!!
★はるそらママ★

