



# こもっ子mama

発行 : No.46 平成28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」

Tel:059-394-1294 fax:059-394-3422

あっという間に12月！クリスマスにお正月・・・イベントが目白押し！忙しいけど、簡単なハンドメイドでお家を装飾してイベントを盛り上げませんか？ お子さんと一緒に作って気分も盛り上げよう～♪

100均とお家にあるもので

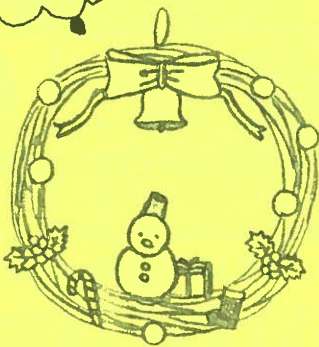
## お家を飾ろう

簡単だけど、はさみや  
接着剤などは危ないので  
気をつけて作ってね



### リース

100均のつるを土台に・・・好きなものを木工用ボンド、グルーガンで貼り付けよう



#### クリスマス用

造花  
葉(柘など)  
松ぼっくり  
リボン  
毛糸(ポンポン)  
ベルやリンゴの小物  
など



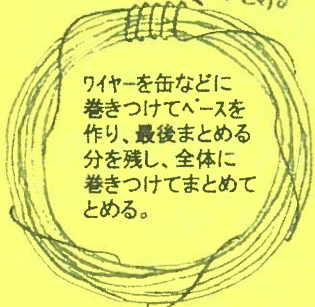
#### お正月用

造花  
松ぼっくり  
松の葉  
実(南天など)  
水引き  
干支の小物  
など

## 土台をアレンジ

#### アルミワイヤーで

とめる



ワイヤーを缶などに  
巻きつけてベースを  
作り、最後まとめる  
分を残し、全体に  
巻きつけてまとめて  
とめる。

#### たわしで



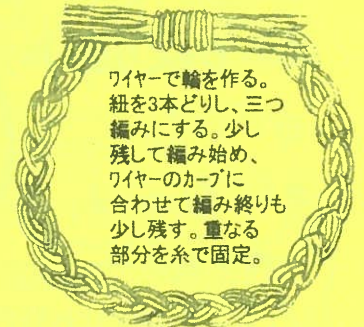
棒状のたわし2本を  
輪になるようにし、  
両端の金具同士を  
紐で結ぶ。

#### 木のスプーンで



アイスのスプーンの  
端にボンドをつけ、  
つなぐ。  
スタンプで模様を  
つけてもGood!

#### 園芸用ひもで



ワイヤーで輪を作る。  
紐を3本どりし、三つ  
編みにする。少し  
残して編み始め、  
ワイヤーのカーブに  
合わせて編み終りも  
少し残す。重なる  
部分を糸で固定。

## スノードーム

難しそうですが、とても簡単に作れるよ♪

#### 材料

フタ付きの空きビン  
液体のり(透明なもの)  
水  
中に入れるフィギュア  
ラム、ビーズなど  
接着剤  
(セメダインがオススメ)



水とのりを合わせたものは  
ビンの8分目まで  
入れ下さいね!

ビンのフタ部分に  
接着剤でフィギュア  
をしっかりつけて、  
乾かし固定。  
ビンに水とのり(7:3)  
を入れ、よく混ぜたら  
ラムなどを入れる。  
しっかりフタを開けたら  
完成!

その他にも、松ぼっくりで  
クリスマスツリーや門松を  
作ってもカワイイ

枝と紙粘土  
(白と赤)で花餅も簡単

小物を変えるだけで、  
季節に合わせた  
飾りになりますよ!  
ぜひ作ってみて下さい



### ポイント

- ・フィギュアはビンの口の内側より小さいサイズのものを選ぶ
- ・フィギュアが低くて見えない場合  
ハット柄のトナカイやスノーツをフタにつけてからフィギュアをつける

♪御在所ローブウェイ往復乗車♪

20% off

\*H28.12.1~H29.3.31迄  
\*ナイター営業・元旦除く  
\*1枚で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 2016冬号 特別割引券

# 子育て中 筋力UP!!!

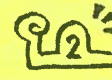
小さなお子さんのいるママは、自分の時間を作るのが難しいですよ(><) 運動不足や筋力の衰えを感じているママも多いはず…。毎日パワフルな子どもに負けないよう、今こそ！筋力アップをしたいものですよ！  
普段の生活の中で行える『ながらエクササイズ』をまとめてみました。少し気を付けるだけで、身体は変わってきます(^^)v 是非、チャレンジしてみてください♪

**1** 

お腹・背中・脚


おさんぽをしながら…  
背すじを伸ばして  
腹筋を意識しながら歩く♪

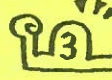


**2** 

お腹・背中


お料理をしながら…  
作業台にもたれかかって  
料理をするのではなく、  
姿勢を良くしておへそを  
作業台から離すようにする♪



**3** 

全身

抱っこをしながら…  
スクワット！太もも、腕  
お腹の筋肉を使うので  
全身運動になる！  
ポイント：膝をつま先より  
前に出さない。お尻を突き出す。

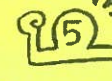


**4** 

脚・お腹


寝かしつけをしながら…  
仰向けで、足を片方ずつ  
上げ下げをする♪



**5** 

腕

寝かしつけをしながら…  
うつ伏せで腕を伸ばし、床から  
腕を浮かせて、天井に向かって  
バイバイをする♪

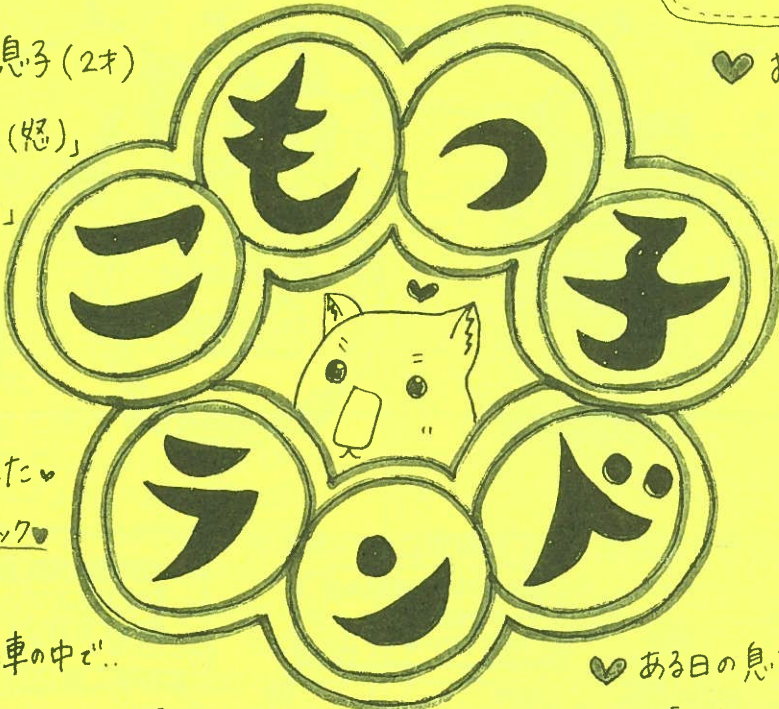


③④⑤は頑張れそうなら  
10回×3セット！  
無理をしないで、  
長く続けることが大事です☆



ラジオ体操「菰野命バージョン」が  
できました。家族皆で、しみません。  
詳しくは、健康福祉課まで。

♡ 布団で遊んでいた息子(2才)  
母：「布団で何しとんの!(怒)」  
息子：「ひんぐり返り!」  
母：「は?」  
息子：「見てね〜♪」  
得意気に  
でんぐり返りをしてくれました♡  
p.n. 目指せ! 東京オリンピック♡



♡ お友達の家へ  
遊びに行った娘(5才)  
玄関先で…  
娘：「これ(おやつ)、  
とんでもないもの  
どうぞ〜♪」  
友：「???'」  
それを言うなら  
つまらないものでしょ!?  
p.n. バタバタママ♡

♡ 幼稚園の帰り、車の中で…  
母：「今日はお家に帰ったら何しようか〜?」  
息子：「何って… そんなの決まってるやんか!  
またオレたちを育ていくんやろ〜?」  
… たったしかに そうなんだ"か"… (笑)  
育てられることを一丁前に理解してるのね~  
p.n. AB型の左利きママ♡

♡ ある日の息子(5才)の疑問…  
息子：「ドラえもんってさあ…  
ご飯食べてるけど ウチでるんかな?」  
お腹の中、機械やんな〜?…」  
時々、子どもが考えではいけないことに  
気がついてしまう息子です… (笑)  
p.n. ほろちママ♡

# 魔法のとびら

町内の5地区の小学校では保護者や地域の方が「図書館ボランティア」として活躍されています！読み聞かせをはじめ、図書館の飾り付けや本の修理などされているんですよ。子どもたちと本をつなぐボランティアさんに、絵本を紹介してもらいます。

## プレゼントの木

いもとようこ/作・絵  
(金の星社)



アメリカには、クリスマスになるとプレゼントをもらえない子どもたちに贈りものをプレゼントする習慣があります。動物たちのプレゼントの木にもたくさん飾りが付きました。どんなプレゼントが届くかな？

みんなは、プレゼントいっぱい欲しいかな？いっぱいもらうにはどうするかな？この主人公の白うさぎはどんな行動を……。子どもと一緒に考えながら読んで欲しい一冊です！

## 子うさぎのましろのお話

佐々木たづ/作 三好碩也/絵  
(ポプラ社)



## おぞうにくらべ

宮野聡子/作 (講談社)



お正月といったらお雑煮！一口にお雑煮といってもとところかわれば味も具もかわる。あなたはお雑煮を食べてみたいかな？自分の家のお雑煮と比べながら、楽しく読める絵本です。

## おいしいもの みつけた♪

クリスマスのメニューって毎年悩みますよね(笑) いつものおかずでも、ちょっと工夫すれば子どもの喜ぶ X'mas ワンプレートに早変わりしちゃいますよ！

**おにぎりゆきだるま**  
 (ぼうし... ウィンターをピックで止める  
 めくち... のり (ほっぺ... ケチャツボ  
 はな... にんじん (ぼたん... ハム)

**チキンナゲットナカイ**  
 め... スライスチーズのり  
 はな... にんじん  
 くら... ハム  
 つの... みみ... ウィンター

**ポテサラ ツリー**  
 スター... にんじん  
 コーン・ハム etc  
 自由に飾りつけ

**70分オムレツ**  
 卵を取り  
 うずらのたまごを斜め  
 ピックで止める  
 め... 黒ごま  
 (ほっぺ... ケチャツボ)

**ウィンターブーツ**  
 cut  
 ピックで止める  
 ブーツのボア... スライス  
 ボタン チーズ

## 知ってる!? 菰野弁

もうすぐお正月。おなじみ一家では親戚一同集まって、毎年恒例の餅つきです。今年は、いどころが2才になる子ども(婆ちゃんにとってはい孫)を連れて来てくれました。

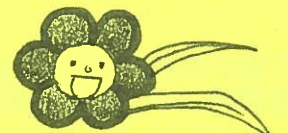
婆： あれまあ、太郎ちゃん来てくれたんかな。よう来てな  
 名古屋のおばちゃんとは **ねっから** 来やんな  
 孫娘： 太郎ちゃん、あつちで遊ば、おいで！めっちゃかわいいい〜  
 父： おーい。この日 **つって** くれ〜 **±地方によって**  
 父&：「**せーのーでーは！**」 **かけ声が違よ!**  
 息子 (火をおこしたり、着々と準備が進んでいます)  
 孫： もう、餅つき始めるの？手伝う〜！  
 父： 火、炊いとんで **ちよーけたら** あかんぞ  
 婆： 1番初めについたやつ、仏さんにすえてきておくれ  
 孫： うん。太郎ちゃん、一緒に **のんのさん** まいりにいこ  
 (しばらくして、太郎ちゃんが退屈してきたみたい...)  
 婆： そういや どこやらに **おんぼ** が **しもといて** あったな  
 父： (倉庫を探しまわっています) あったぞー  
 一同： おーええやん！(太郎ちゃん、おんぼに乗って大喜び♪)  
 息子： これ、よう **ほつたらんと** 残してあったな...  
 母： 懐かしいやろー あーあ、あの頃はあんなにかわいいかったのに... (しみじみ ♪ 20年前です)  
 息子： あーあ って何やねん！

昔話に花が咲き、この後はにぎやかな宴会です。  
よい年を迎えられますように♡

では解説はこちら...  
 ねっから→ なかなか ちよける→ ふざける つる→ 運ぶ  
 のんのさん→ 仏壇(赤ちゃん言葉) おんぼ→ うば車  
 しもとく→ しまっておく ほつたる→ 捨てる



# わくわく広場



冬になると天気の優れない日も多くなかなか外遊びってできませんよね。  
でも子どもと一日家で過ごすのも…と冬は特に子どもとの過ごし方に悩んでいませんか？  
そんな時にすすめの場所『わくわく広場』を今回はご紹介いたします♪

**わくわく広場** … 菰野町内の保育園、幼稚園のホールや園庭をお借りして就園までのお子さんとその保護者が遊ぶことができます。

## ☆わくわく広場の流れ☆

- 10:00~11:30 好きな時間に行っても大丈夫！
- 10:00~ 受付開始  
自由遊び…戸外でも室内でもOK！
- 11:10~ お片づけ
- 11:15~★お楽しみ★  
保育士さんの手遊びや絵本など
- 11:30 終了

## ☆今後の日程☆

	12月	1月	2月
菰野保育園	2(金)		8(水)
菰野西保育園	12(月)		28(火)
菰野幼・東保園		20(金)	27(月)
千種幼保園	5(月)	16(月)	14(火)
鶴川原幼保園	14(水)	18(水)	21(火)
竹永幼保園	13(火)	24(火)	22(水)
朝上保育園	*駐車場の工事の為、今年度の開催なし		
朝上幼稚園	19(月)	17(火)	20(月)



子どもは風の子！元気に遊んで寒い冬も乗り越えよう！

\*詳しくはHP、菰野町母子健康カレンダーをご覧ください。

【お問い合わせ】子ども家庭課 TEL391-1124

## ふもっ子パイ

我が家は5才の娘、3才の息子、1才の娘と妻の5人家族です。私も妻もずっとスポーツをしていました。ぜひ、子ども達にもスポーツをして欲しいと思っています。いずれかは5人でチームを組みたいなあと思っています。

スポーツの基本は体力！と思い、長女と長男に「ランニングでシューズを買ってこよう！」と誘いました。2人とも「いくいく〜！」とノリノリでした。物で釣るのは気が引けるけれど、これをきっかけに走ることが好きになればと期待して誘いました。

走りはじめは快調でした。しかし、100メートル位で「も〜つかれた！」と言って歩き出し、そのままUターンして帰宅。それ以来、走る事はなくなりました。親としては小さい時からスポーツをして欲しいという気持ちはありますが、なかなか難しいと感じました。

子どもたちにオリンピックへ連れて行ってもらう！というのは夢ですが、スポーツでもなんでも良いので、長く続けられるものを見つけて欲しいと思います。

こんな感じで毎日子ども達の成長を楽しみにしているお父さんでした。

ペンネーム ランニングマン



## 子育てサロン 12~2月の日程

菰野	9:30~11:30	モセ	12/2.21★、1/6.18、2/3.15
千種	10:00~11:30	農環	12/7.21★、1/18、2/1.15
鶴川原	10:00~11:30	モセ	12/8.20★、1/12.25、2/9.22
朝上	10:00~11:30	モセ	12/1.15★、1/5.19、2/2.16
竹永	10:00~12:00	モセ	12/1.14★.21、1/5.11.18 2/2.8.15

★印…クリスマス会

