



発行: No.63 令和3年3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

もうすぐ暖かい春がやってきますね♪
 なかなか遠くへは行けないけれど、一歩外に出てみると自然がいっぱいの菰野町！
 親子でお散歩に出かけて、小さな春をみつけてみませんか。

☆ マスク下で 美活しませんか?! ☆



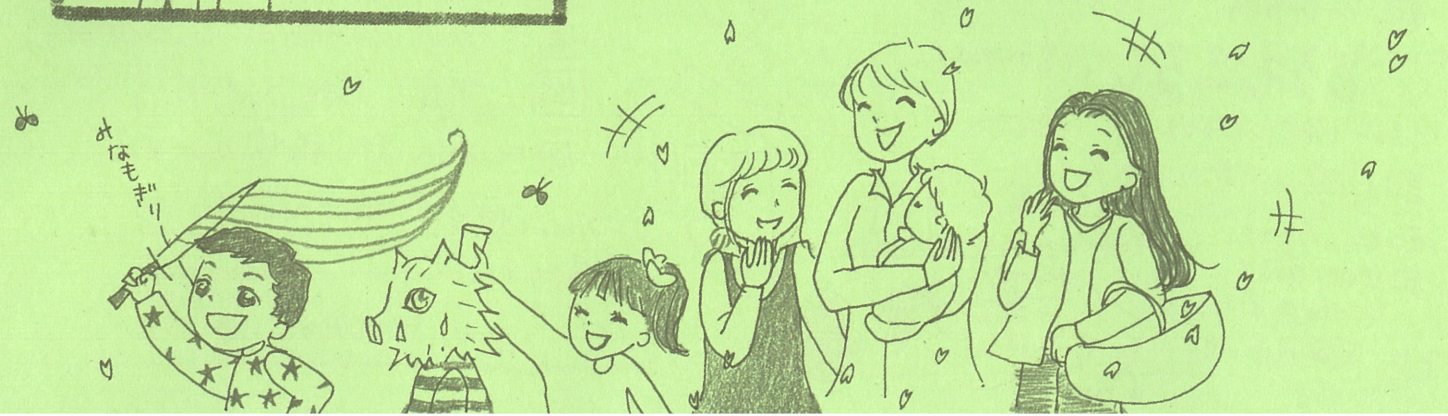
コロナ禍でマスク生活が日常となった今日、マスクの下で知らず知らずのうちに「老け顔」が進行中って知っていましたか？

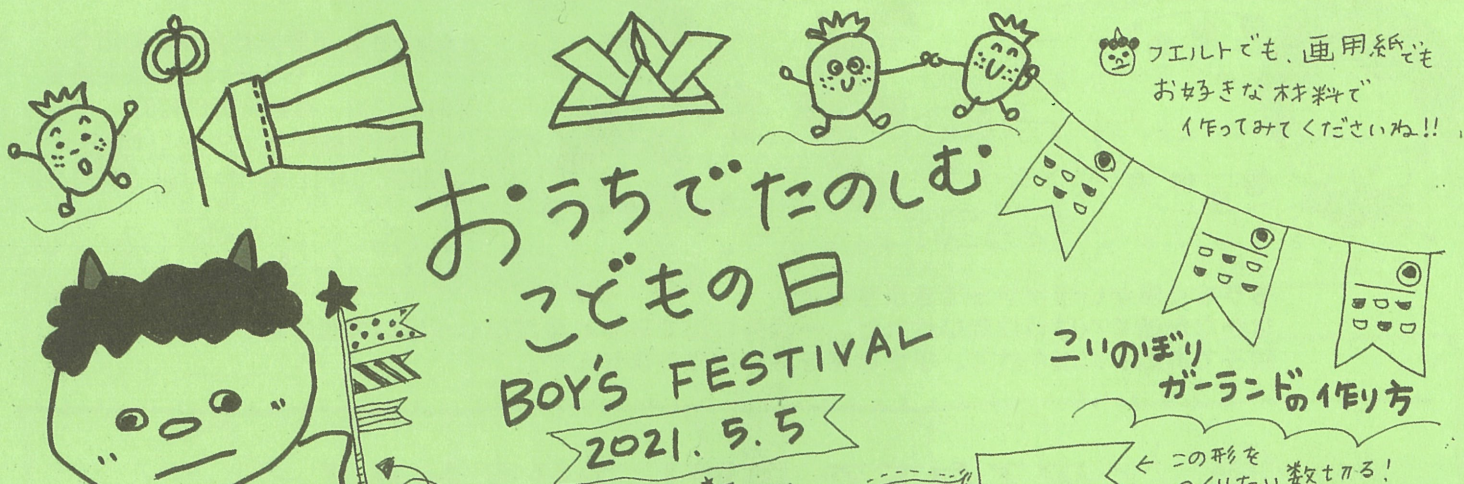
専門家によると、マスクを着けての会話は、着けてない時よりも表情筋を使わなくなる為、筋肉が衰えて「たるみ」を起こしやすくなっているそうです。

そこで今回はマスクの下でいつでも出来るたるみ解消トレーニング「ニパニパ体操」をご紹介します。

ニパニパ体操

- ①口を閉じる
- ②口を「ニ」の形にして、大きく頬が上がっているのを意識する
この状態で5秒間キープ
- ③「パ」っと力を抜く
これを1日10回繰り返すだけ!





おうちでたのしむ こどもの日 BOY'S FESTIVAL 2021.5.5

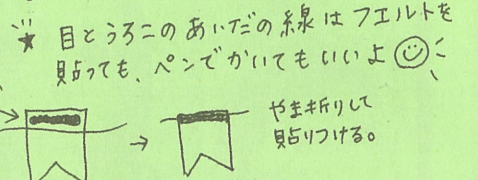
こいのぼり ガーランドの作り方

竹串か
つまよりに
★のシールと
マスキングテープで
ミニこいのぼり



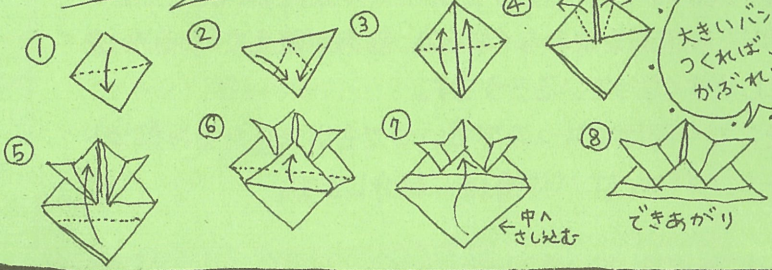
ボンドで貼る
部分を考え
すこし長めに

この形を
つくりたい数を作る！
くろ目は白いのより
少しだけちいさくね！
うろ目は好きな色で自分だけの
こいのぼりをつくってみてね！！



目とうろこのあいだの糸はフェルトを
貼っても、ペンで書いてもいいよ！
壁面かざりにするなら、両面テープで
貼ってね！！
かぞくみんなで楽しいこどもの日が迎え
られますように...

かざりの折りかた



大きいバンボナで
つくれば、豆粒に
かぶられるよ！

できあがり

最近、「じいじ」が言えるようになった
1才半の娘。ママの実家に
ビデオ通話したところ...

- ばあば 「あら！ こんにちはよ
じいじに代わるわね」
- 娘 「ばあば！ ばあば！」
- じいじ 「こんにちは～」
- 娘 「ごえいやっ！！」(これいっや！！)
... ショック過ぎたじいじでした 笑
P.N. 照れ放題

こもっ子 ランド

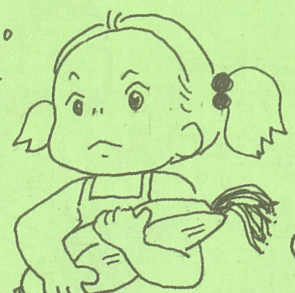
実家に帰省中、娘(3才)が
おじいちゃん(88才)に...

- 娘 「おじいちゃん、あたまがへんげよ。
あたまが出ちゃってる！！」
- じい 「頭？ これはハゲだよ！
は、は、は～よ」
- はじめてハゲを知った娘。
外では言わないでね
- P.N. お腹出ちゃってるママ



- 姉 「このとうもろこし、美味しい～」
- 妹 「お姉ちゃん、間違えてる！
とうもろこしって言うんだよ！」

4月から1年生になる妹。
言い間違いが可憐くて...
そろそろちゃんと
訂正して教えて
あげなちゃん...
P.N. 笑顔でけいママ



おじいちゃん 夕飯に おなべが登場我が家。

- 息子(小) 「ママ、**すいぞう** 食べたーい！」
- 母 「えっ？ 何映画みたのよと聞くの？」
- 息子 「最後に、ご飯 入るせん！」
- 母 「あ... それ 雑炊ね。(笑)」

みんなで爆笑に、身体も心も
温まりましたよ

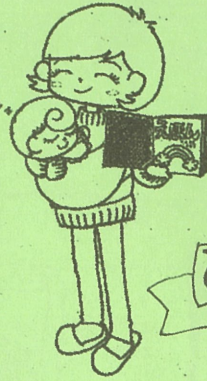


P.N. キミスイ知らない母

魔法のとびら

活動に参加するようになり3年目。素敵な出会いに恵まれ、今は5ヶ月になる娘を抱っこしながら、頼りになる先輩ママさんや私と同じように小さなお子さん連れの皆さんと一緒に、とても楽しく活動を続けています。

活動を通して、学校での子どもたちの様子を身近に感じることができ、「〇〇ちゃんのお母さんが読んでくれた本めっちゃ面白かった」「図書室の飾りが新しくなったので見に行ってみてね」と息子との会話も楽しみのひとつになっています。



図書ボランティアは小学校での

- ・絵本の読み聞かせ
- ・本の修繕
- ・図書室の掲示などを行っています♪



おすすめの絵本紹介

どんぐり

エドワード・ギブス/作
谷川俊太郎/訳 (光村教育図書)

つぎつぎにやってくる動物たちに「おねがいいまはたべないで…」とどんぐり。くり返すどんぐりと動物たちのやりとり、何が起ころのだろう？とときどきわくわく。素敵なしかけに心がほっこり。



オレ、カエルやめるや

デヴ・ペティ/文 マイク・ボルト/絵
こばやしけんたろう/訳 (マイクロマガジン社)

「あのさ、おとうさん。オレ、ネコになることにするや。」…子ガエルの衝撃の一言から始まります。カエルの親子の会話がとてもテンポ良く描かれています。背表紙の「キミはなにになる？」まで読み終えると、子どもたちから自然に声があふれます。



興味のある方はお気軽にお問合せください！

【お問い合わせ先】
菰野町図書館
TEL 391-1400

おいしいものみつけた♪

◆ インスタ映え ◆ 食パン アレンジ
〜 3月の日編 〜

鯉のぼりサント

材料 食パン(8枚切り)6枚

いちご スティックパン1本

キウイ

バナナ

水切りヨーグルト

さとう

チョコペン

*水切りヨーグルトなら、お好みのお砂糖でも食パンは、生クリームでもOK



- ①水切りヨーグルトを作っておく。さとうで甘味をお好み
- ②バナナ→1cm
キウイ→スライスしたものを1/4にカット
いちご→小さくスライス
- ③食パンの片面に①をぬりフルーツをのせサントにする
- ④耳をカットし2等分、尻尾になる部分をV字に切りぬく
- ⑤①を顔になる部分を残り全片にぬりフルーツでウロコ状に2等分に並べる。
- ⑥①を自由部分に丸くの上から目玉とエラをチョコペンで書く。
- ⑦スティックパンを半分にカットし柱にする。
お皿に並べて2時あがり

*残ったパン耳はオリーブオイル(大1〜2)で炒め2さとうを混ぜればおいしいカリカリラスクになるよ。

知ってる!?菰野弁

雪が多かった今年。家の庭で雪あそびができるのも田舎ならではの特権ですよ。おなじみ一家でも…

(大晦日の朝、起きると一面の銀世界が広がっていました)

母; おーい起きてきてみ かど いっぱいに雪つもつとるに娘; やったー♪ なあなあ 雪だるま つくろー
(高校生の娘、20才もとうに過ぎた兄2人を誘って)

兄①; えーマジで!? さぶいし嫌なんやけど…

兄②; 手袋とか 靴とかないし 母; 軍手ならあるけど

父; さすがに軍手では しゅんでくるで 手やめる やる

… スキーの手袋だしてきたるわ 長靴もあるぞ (なぜか準備万端 整えてくれる父)

兄々; 余計なことを… (と言いつつ結局2人 ノリノリ♪)

娘; 見て見て これ雪うさぎ 母; おーかわいいやん

兄①; こっちは ユニコーンやで 母; かつこええやん

兄②; これは雪ネズミや 母; うーん 微妙…

娘; これ どっかに 飾りたいなあ

母; あの 机つって きて乗せておくやわ すぐとけるかもな

父; 北べら 置いといたら ひんなか でも日あたらんでOK

娘; わーい じゃあさ 次は かまくら つくろ!

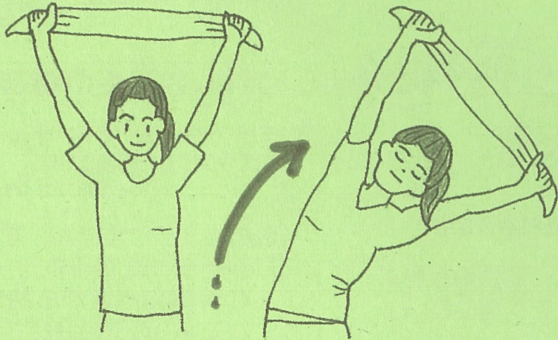
* なんだか2時間ぐらい雪遊びを満喫した兄妹でした(笑)
いや〜若いってすごい!! 母にはとても無理です。

では解説はこちら…

- | | |
|------------|----------------|
| かど → 家の外・庭 | しゅんでくる → しみてくる |
| やめる → 痛む | 机をつる → 机をはこぶ |
| 北べら → 北側 | ひんなか → 昼間 |

★ コリかたまった身体を(まぐそう!) ★

タオルストレッチ



【脇腹伸ばし】 *しっかり伸びてスッキリ*

- ①両手にタオルを持って、ぐーっと上に伸びる
- ②右に倒して左の肩まわりから脇腹をストレッチさせる! 逆も同様に...

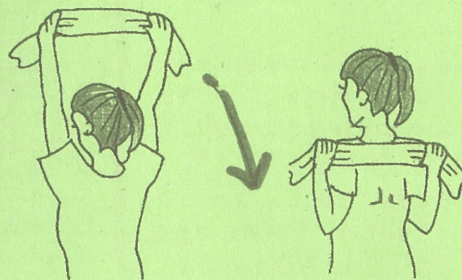
ここがポイント! 前傾にふたり後ろに反りすぎない
ように気をつけて、しっかり真横に倒す



【首うら伸ばし】 *首こり解消に効果あり*

- ①首と頭の間にはタオルを掛けて両手に持つ
- ②斜め上に引き上げる

ここがポイント! 引っぱる強さは首うらがかぐーっと
伸びるくらいの気持ち良い強さで!



【肩甲骨引き寄せ】 *肩こり解消になるよ*

- ①両手にタオルを持って上にあげる
- ②ゆっくり肩の後ろへおろす
その時にタオルはピンと張ったままで!

ここがポイント! タオルをおろす時にしっかり肩甲骨
同士が引き寄せられるを意識する!

こもっ子パパ

我が家は、妻、歌とダンスが大好きな4歳の娘の3人家族です。

四日市出身の私は転勤で三重に戻り、菰野に住み始めたのは娘が生後3ヶ月の頃でした。新しい環境での生活や初めての子育てには不安な面もありましたが、妻が育児休暇中に子育てサロンに参加したり、子育て支援センターを利用させて頂いたことで多くの方々と知り合うことが出来ました。きっと最初は、どんな方がみえるのか不安もあったと思いますが、勇気を出してくれた妻、明るく迎えて下さった方、妻のお蔭で繋がった多くのご縁には感謝の気持ちで一杯です。(初めてのパパ友もできました!)

さて、私と娘の最近のブームは、お風呂でにらめっこ遊びをすることです。負けず嫌いで知恵もつき始めた娘は、色々な方法で私を笑わせようとして楽しませてくれます。就寝時には、誰よりも先に寝室に行き布団の中やカーテンに隠れる娘を探すのも楽しみのひとつです。

四季折々の風景を楽しむことが出来るこも野で、昨年夏は御在所岳で赤とんぼ採取に家族みんなが夢中になりました。これから春を迎え、三滝川沿いの桜並木を家族で散歩するのが待ち遠しいです。

ペンネーム ダンス踊れないとーと

子育てサロン3~5月の日程

菰野	10:00~11:30	木曜	3/5.17, 4/2.21, 5/7.19
千種	10:00~11:30	木曜	3/3.17, 4/7.21, 5/19
鶯川原	10:00~11:30	木曜	3/11.24, 4/8.28, 5/13.26
朝上	10:00~11:30	木曜	3/4.18, 4/1.15, 5/6.20
竹永	10:00~11:30	木曜	3/4.18, 4/1.15, 5/6.20

編集後記

家にいるのが
増えた事を理由に、
体がガチガチ
ストレッチをして、身も
心もリフレッシュできる
のが楽しみです!!

ポカポカ陽気か
気持ちいい春景
お弁当持ってお外で
いい遊びたい
なあ♡

ガチガチママ

鹿の子ママ