



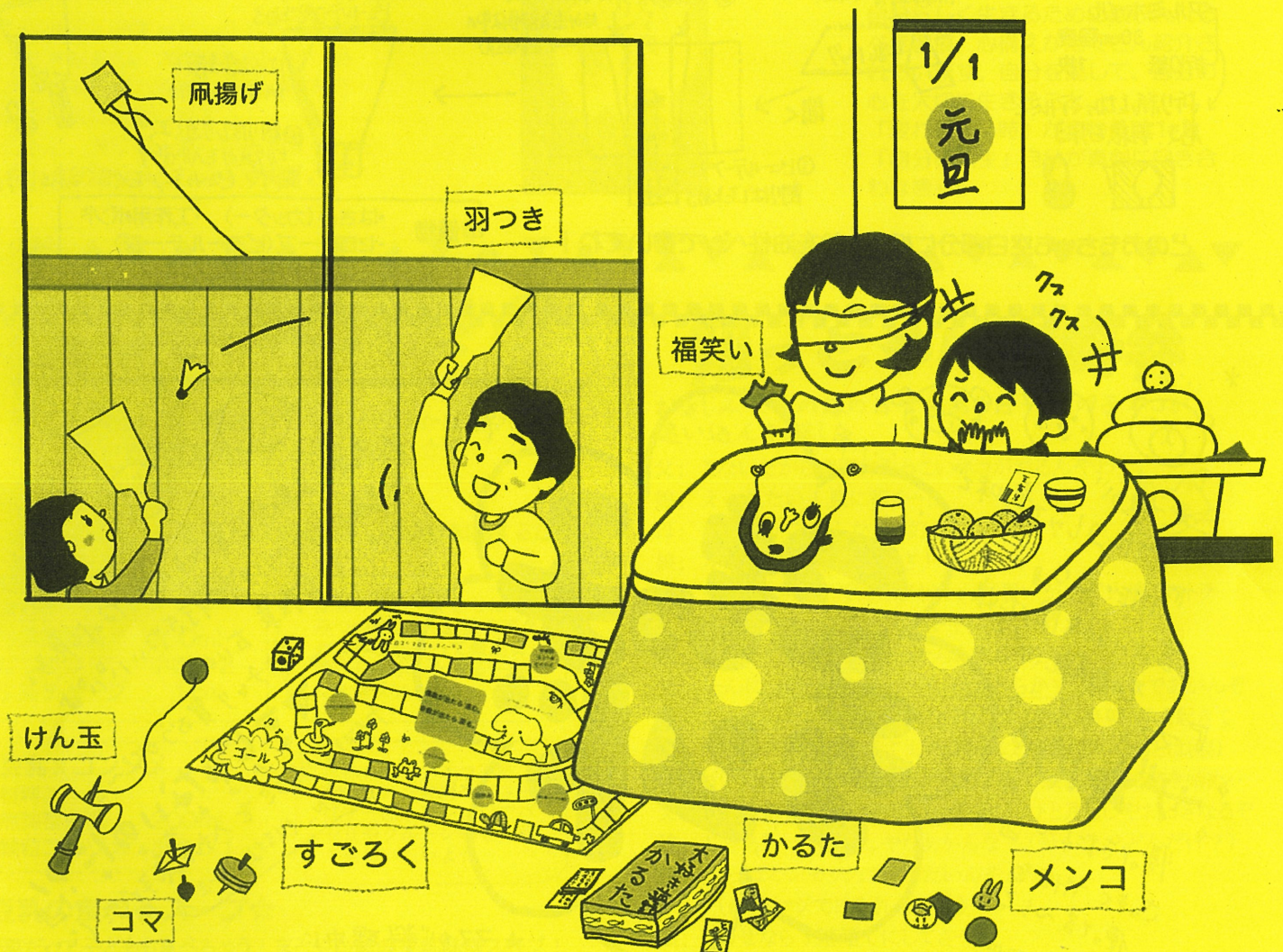
発行：No.66 令和3年12月1日

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

2021年冬号

「も～いくつ寝るとお正月～♪」 お正月の伝承遊び、いくつ知っていますか？
子どもの頃遊んで懐かしく感じる方もいるのではないのでしょうか？
なんとお家にあるもので手軽にすることもできるんです！！中面で作り方も紹介しています。
つついゴロゴロと寝正月になりがちですが、この機会に家族みんなで作って遊んで、昔ながらのお正月の伝承に触れてみるのはいか

おうちでお正月の伝承遊び



☆実際に手にとって遊んでみたい！・・・

「北部子育て支援センター」にたくさんの伝承遊びが揃っているので、ぜひ遊びに行ってくださいね。

☆「こものかるた」・・・

菰野町の魅力が詰まったローカルかるた。くすっと笑えて新たな発見がきっとありますよ。

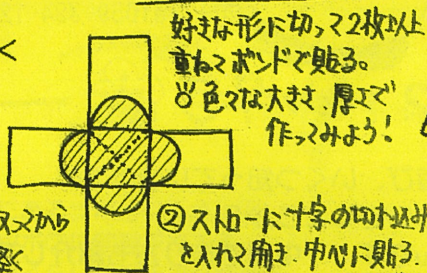
伝承遊びを作ってみよう!

お正月の伝承遊び、お家にあるもので簡単に作れます。お子さんと一緒に作って、遊んで楽しんでみて下さい♪

猿蓑&メンコ

牛乳パック 1個
→図のように開く
ストロー 1本
(ペットボトルの蓋)
ボタン 1個
(なくてもOK)

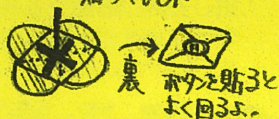
猿蓑の作り方



好きな形に切り、2枚以上
重ねてボンドで貼る。
色んな大きさを、厚紙で
作ってみよう!

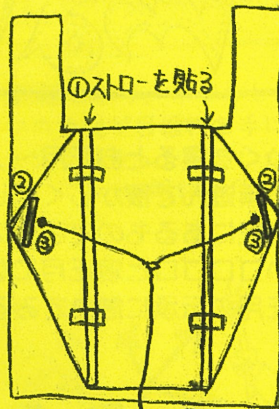
① 図のおまじり取りで、から
点線の部分を軽く
谷折りにする。
②部分はなくともOK!
四角形でもいいよ

② ストロー十字の四角部分
を丸く折る。中心に貼る。
(ペットボトルの蓋をそのまま)
貼ってもOK



風

ビニール袋 1枚 → 六角形に切る たこ糸(毛糸でもOK)
ストロー 4本 → 繋げて2本にする 楊枝 2本



③ 楊枝を貼る。内側の穴を
あけて、たこ糸を
楊枝に結ぶ

② 2ヶ所に楊枝を
着いてテープで
固定する。

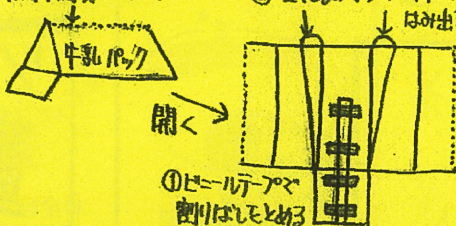
端から
クルクル巻く

④ たこ糸を好きな長さに結ぶ

羽子板

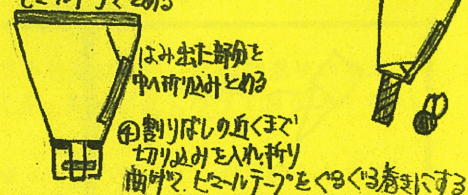
牛乳パック 1個
割りばし 1膳
アルミホイル
30cm程度
折り紙 1枚
折り紙を切り、アルミを
巻き羽根を作る

底の辺を潰して切り、図の形に作り
点線部分を切る。



② 2.5cmぐらいで斜めに折る。
はみ出る部分は中へ
折り込み

③ 直すと下切り
ビニールテープでとめる



はみ出る部分を
中へ折り込みとめる

④ 割りばしの近くまで
切り込みを入れ折り
曲げて、ビニールテープをぐるぐる巻く

できあがり



どのおもちゃも空白部分に好きな絵を油性ペンで書いてね!

準備物 ・はさみ(カッター) ・工作用ボンド
・セロテープ(ビニールテープ)

おもちゃランド

★大人が
まさにコレで意味を
『THE・00』と
言っているのを聞いた娘。
その日の夜...
『ママ、
ザ★1010
帰ってきたよ〜』
さそく THEを
使ってる〜!』
P.N. THE
路のオカン

★小さい者の母...
カツリンメモリが2つになるとドキドキします
それを知らずる息子
(泣き)

『ママ、もう エンジンないよ!!』
それでは 給油しても走れないわ... (笑)
P.N. 自然費がある母

★最近、自転車に乗れるようになった息子。
一緒にサイクリングに行きたい1010♪
1010: 『自転車 古いから
息子: 『ママちゃん買おうかな〜』
『ママちゃんないの!?!』
『ママちゃん買おうかな〜』
P.N. はるなつこ

★ママが料理中に...
5才の姉が『トイレについて来て』とお願いの
火を使ってる途中だから、ちょっと待てとママが言うと
それを見てた 2才の妹
『ひとりでいけ!』
...なかなか厳しいのね...
P.N. トイレ神様



普段は忙しく、なかなか読書ができないママも多いと思います。今回は、こもっ子 mama スタッフが、ママ向けに選んだ絵本の紹介です!! 少しでも、自分のための時間を楽しんでくださいね。



赤ちゃんはどこからくるの?

文/のじまなみ 絵/林ユミ
(幻冬舎)



題名を見て、ドキッとした方もいるかもしれませんね。大切な事だけど、恥ずかしさや伝え方が分からず、悩んでいる方も多いと思います。この本は、親子で一緒に読みやすく、大事なことを伝えられる1冊です。

日々、子育てに追われる毎日。子どもに腹を立て、怒ってしまい、罪悪感に陥る事も…。そんな時にオススメの1冊です。ページをめくる度に、優しい気持ちになれます。そして、気持ちを落ち着かせてくれるはずですよ。

うまれてきてくれてありがとう

文/にしもとよう 絵/黒井健
原作/ラドヤード・キプリング
(集英社)



さあ、本当の自分に戻り
幸せになろう

文/マーク・チャーノフ
文/エンジェル・チャーノフ
(ディスカヴァー・トゥエンティワン)



自分らしく生きるために取り入れるべき習慣、心構えがたくさん紹介されています。自分を愛して、自分の心を大切に生きること。「変わりたい時」が変わる時!! 「自分の人生」自分が真剣に向き合わなきゃ!!

おいしいもの、みつけた!

寒い冬でもあったか豆乳メニューでぽかぽか! 誰でも作れる簡単豆乳メニューを紹介します!

☆豆乳ホットドリンク☆

マグカップに材料を入れ電子レンジ500Wで1分50秒加熱するだけ!

◆豆乳 x はちみつ x 生姜

- <材料>
- ・無調整豆乳 200ml
 - ・はちみつ 小さじ2
 - ・生姜チューブ 1cm

豆乳のまろやかさとはちみつの甘さが、生姜のアクセントと相まって最高☆寒い日のホッとする一杯にオススメ!

◆豆乳 x コンソメ

- <材料>
- ・無調整豆乳 200ml
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1

豆乳とコンソメって合うの? という疑問を吹き飛ばす一品! アレンジでパセリやクルトン等を入れてもおいしいよ☆

☆豆乳の食べるスープ☆

野菜だって子どもも食べちゃう! まろやか味の豆乳味噌スープ!

◆豆乳味噌スープ (4人分)

- <材料>
- ・無調整豆乳 200ml
 - ・水 400ml
 - ・味噌 大さじ2
 - ・和風顆粒だし 大さじ1
 - ・豚こま肉 200g
 - ・好きな野菜 300g (白菜・大根・人参・しめじ等)

味噌汁を作る手順で、味噌を入れてから最後に豆乳を加え、煮立たせないように温めてできあがり。

おいしく食べてくれて
ありがとうにっ♡



知っとる!? 孤野弁

おなじみ一家の娘の日常にある日一匹の子ネコが速い込んできた

父: こないだから倉庫にちっこいネコがおるんやわ
娘: えー見たい! 見に行くと!!
母: あんたって そんなネコ好きやったっけ?
娘: ネコは誰でも好きやわさ!
母: そんなに きよて 言うほどとは… (思いがけず人懐こいトラ模様の子ネコに娘はすぐ夢中になり…)
娘: エサってどんぐらいやったらええんやろ
父: そんなに だだらに やっても はんじらかす だけやであかんぞ
母: あんたみたいなものぐさな子が きつきと 毎朝 早よ起きて雨の日にはカッパ着てまで自転車を通うようになるとは(涙) ついにはネコの家を作ると父娘2人で設計図まで書き始め…
父: こんな時分 は じつきに しとなる で ひと月もしやおっきなるぞ
娘: じゃあもっと大きくしやなあかん (母: え? どんだけ?)
娘: やっぱハンモックは付けたいんやんなあ
(母: マジで!? それ必要?)
娘: どうせなら3階建てにしてさー
(母: いやいや…それはやりすぎやろ)
一週間後、本当に3階建ての立派なネコハウスが完成!
母: ホントに作ったんや…(もはや尊敬)

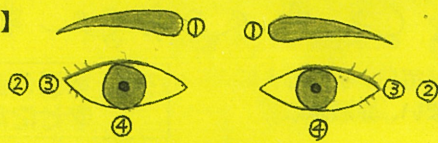


では解説はこちら…

- きよて → 張り切って
- だだらに → むやみに
- はんじらかす → 食べ散らかす
- きつきと → かかさず
- こんな時分 → このぐらいの頃
- しとなる → 成育する

スマホやPCは今や生活に欠かせないものになり、便利にはなった分だけ目への負担が増えています。そこでちょっとした時間で目の疲れを取るマッサージや親子でケアエクササイズに Let's try!!

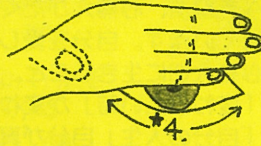
【ツボの位置①~④】



【手順★1~5】

- ★1. 眉頭の部分にあるツボ①に人さし指、こめかみのツボ②に親指を当てる。痛気持ちいいくらいの強さで2秒押す。
- ★2. 目尻の1cm外側にあるツボ③に人さし指、黒目の1cm下にある④に親指を当てやや強めに2秒押す。(目と反対の手で交互に)
- ★3. 眉毛を2~3回こすって目の周囲の血行を促進。
- ★4. 下まぶたのキワを2~3回優しくこすって目の下の血流UP。

*1. 人さし指と親指を指さすように。

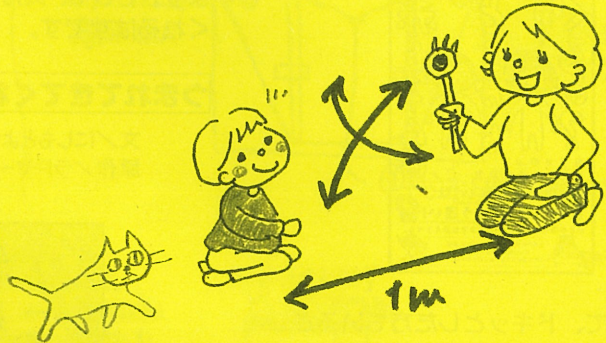


- ★5. 強く目をつぶり両手で目全体を2秒間おおう。その手を離すと同時に目をパッと見開く。

*2. 目と反対の手で行う。

親子でできる セン調整エクササイズ

1mくらいの距離を取り、子どもと向き合って座る。なんでもいいので親が目標物を手に持ち、上下左右に大きく動かしたり時には顔に近づけたり。それを目で追うことで、眼球や目の周りの筋肉が大きく動き、コリが解消。



* 冷たいタオルを1分目にあて、その後温かいタオルを3分~5分あてる。血行が良くなって目がスッキリ!

* ママが一人でゆっくりバスタイムが出来るときは... 電気をoff!! 灯からのストレスをなくしてゆっくり湯船につかりながらマッサージtime もいいよ。

こもっ子mamaのカメラ

我が家には、小学生と年長さんの二人の娘がいます。歯抜けになった前歯を見せてくれたり、足のサイズがぐんぐん大きくなったり、あっという間の成長に喜びやちょっと寂しさも感じています。

今年は小学校の運動会も中止になってしまい、少し残念な気持ちもありますが、家に居れる時間を大事に過ごしています。習い事もオンラインになり、はじめは家族みんなが苦戦していましたが、今では娘の方が意欲的です。

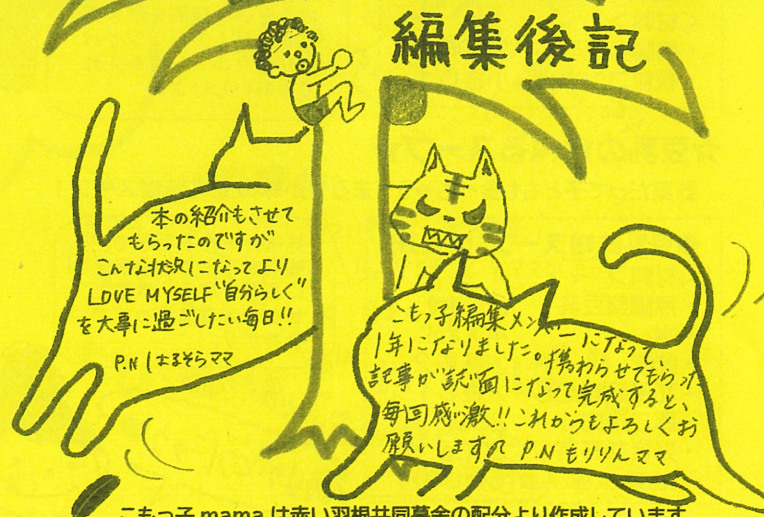
お家時間が増える中、お出かけをしなくても楽しめる時間、それが赤ちゃんのころから撮りためた動画を家族みんなで観る事です。ずっと前の自分を見て笑い合ったり、姉妹で遊んでいるところを隠し撮りした動画を観たり、園での運動会の踊りを観てまた踊ってみたり...。特に踊りでは、「パパも一緒に!」と誘ってもらい、ノンストップのダンスが始まります。時にはじいじやばあばも巻き込まれ、汗をかきながら踊っています。笑いながらも少し恥ずかしそうにする長女、とにかくおもしろくてひたすら笑っている次女、それを見て嬉しそうにしている嫁さん、これまで残しておいた写真や動画は家宝です。これからも、家族での時間を大切にしながら思い出をたくさん増やしていきたいなと思っています。

ペンネーム「ウヒアハ」

子育てサロン 12~2月の日程

菰野	10:00~11:30	土セ	12/3,15, 1/7,19, 2/4,16
千種	10:00~11:30	土セ	12/1,15, 1/19, 2/2,16
鶴川原	10:00~11:30	土セ	12/9,22, 1/13,26, 2/10
朝上	10:00~11:30	土セ	12/2,16, 1/6,20, 2/3,17
竹永	10:00~11:30	土セ	12/2,16, 1/6,20, 2/3,17

編集後記



本の紹介もさせてもらったのですが、こんな状況になってより LOVE MYSELF "自分らしく" を大事に過ごしたい毎日!! P.N (おそろママ)

こもっ子編集メンバーとして1年になりました。携わらせてもらった事が、紙面に残って完成するまで毎回感激!! これからもよろしくお願ひします P.N もりりんママ