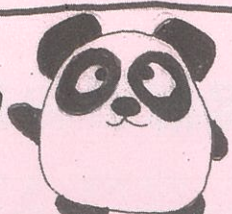




こもっ子



2022 秋号

発行：No.69 令和4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

まだまだ暑い夏が続きますが、もう秋がやってきました。9月1日は「防災の日」！
最近では地震のニュースが多いですね。いざという時のために準備・確認しておきましょう。

子どもと防災

何を準備する？準備がしてあっても期限切れ・そんなことがないよう家族で楽しみながら備えよう！

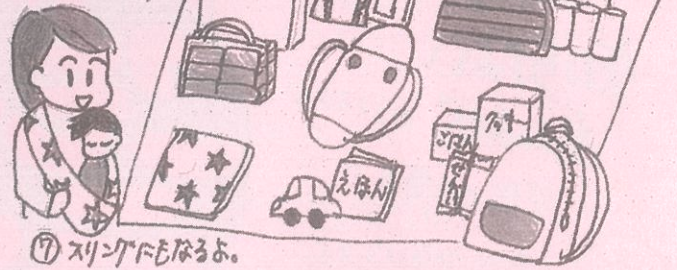
遊みながら学ぼう！！
防災キャンプ

食材のストックは
消費しながら
備える。
ローリングストック法



※災害時は普段と違うので入眠
ルーティンと定着させよう。
子どもはいつもと同じように安心。

	ポイント
ビニール袋① ポリ袋②	防寒具やシートの代わり
新聞紙③	火おこしやゴミを包むなど
ラップ	皿に敷けば水の節約、包帯の代わり
紙皿、紙コップ④	節水、紙コップは哺乳瓶の代わり
カセットコンロ⑤	手軽に火が使える
懐中電灯、ラジオ	停電時の明かり確保、情報収集
電池、携帯用バッテリー	避難が長引く場合に必要
マスク	感染予防や喉の乾燥を防ぐ
重要書類のコピー	健康保険証、母子手帳など
現金(小銭も)	停電時はクレカなど使えない
水	ミルクをつくるなら軟水を準備
缶詰、レトルト	調理しなくても食べられる
乾物	海藻や野菜類(便秘防止)
野菜ジュース	ビタミン不足解消



赤ちゃんの備えは、普段の延長！ママバックにプラスα

ミルク⑥	液体ミルクも便利
オムツ	備蓄は1か月分多めに
おしりふき	おしりだけでなく、体も
おんぶ紐	避難時抱っこが安全
大判のハンカチ⑦	おくるみ、目隠し代わりに
離乳食、おやつ	すぐにあげられるように
おもちゃ	お気に入りのもの(安心感)

この他にも各家庭によって必要なものは変わってきます。取捨選択し、備えを充実させましょう。
突然やってくる災害。備えておくことで少しでも冷静に行動し、大切な家族を守りましょう！！

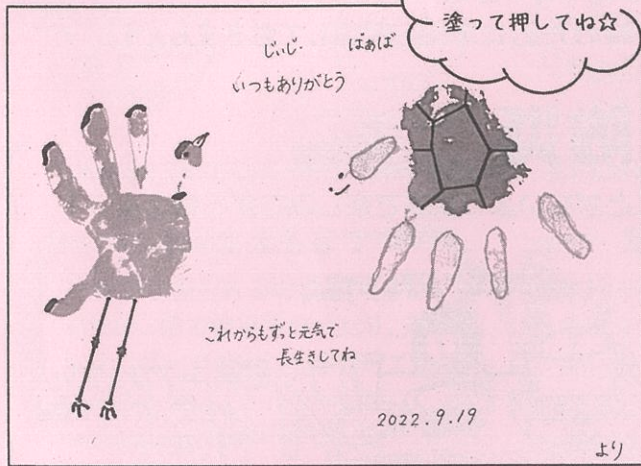


手形・足形アートにチャレンジ♪



9月19日(月)は敬老の日！いつもお世話になっているおじいちゃん・おばあちゃんに可愛いお子さんの手形・足形で手作りプレゼントしてみませんか？他にも簡単にできる作品を紹介します☆

敬老の日にオススメ☆



長寿の象徴「鶴と亀」を手形で作ってみましょう♪
絵の具を手に塗るときに、亀の甲羅は緑、顔や足は黄色にすると亀らしさがアップ。鶴は頭の先を赤で色付すると鶴らしさがより出ますよ(^^)

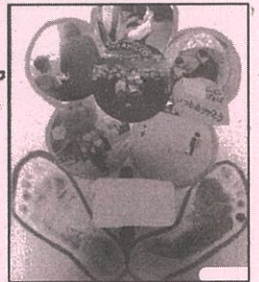
他にもこんな作品ができますよ(^^)



布製のマガジンラックに足形を使ってメッセージと新幹線をデザイン。LOVEのVがポイントです♪

うれいけなあ〜
こりゃ長生きできるわね

こもろママ2977の
かわいい作品です!



手形や足形でお花を表現♪
家族のお誕生日やお祝いにプレゼントしても喜ばれるよ!

🌿 うちの2歳ちゃんも
保育園でかくれんぼの歌をたよったよ。

♪ ひよこがね
おにわでひよこひよこかくれんぼ
どなたにじょうずにかくれても

知らない

あんよが みえてるよ♪

... 突然の不審者!!
(((i・A)))
P.N. ひよこママ

✦ 母の疑問

「給食のツナ丼でどんぼろ？」

息子: 「ツナと、卵焼き失敗したのか」

ポロボロになったのが入ってる」

... それは 炒り卵、と言ったよ(A)

P.N. 卵焼きが大好き♡



✦ 海釣りに出かけたパパ
息も 行きたかったように...

息子: 「今日、パパ 何湾に
行ったとこ思う？」

「もしかして... * *
サーティワン じゃない？」

確かにその湾(ワン)なら
いろんな アジ がいるからね! 突
うまい! P.N. はるなのママ

🌿 お小遣いに手をつけない娘(112)

母: 「全然 お小遣い使わないね。
それなら減らしちゃおっかな〜(嘆)」

娘: 「大人になるまでと、しておく！」

母: 「え?! 大人になるまで？」

娘: 「パパとママが おじいちゃんとおばあちゃんになるでしょ。
そしたら 2人に恵んであげるの！」

あなたは 神 ですか? お小遣い、お返し増やします!!

P.N. 恵まれすぎママ (TAT)



今回はこもっ子 mama スタッフおすすめ、お月さま、どんぐり、ハロウィンなどお家で「秋」を感じることできる絵本をご紹介します。♪

おつきさまこんばんは

林 明子/作
(福音館書店)



暗い夜空に明るいおつきさまがやってきます。ところが、真っ黒な雲がやってきて・・・
リズムのいい文章でニコリ笑顔のおつきさまに私たちもニコリ楽しめます。

子どもたちに人気のわらべ歌が絵本に。歌に合わせてどんぐりたちが可愛く歌って踊ります。
「ぼーん」とジャンプした先はふわふわの葉っぱのお布団が！そのままおやすみタイムに入れます。

どんぐりころちゃん

みなみ じゅんこ/作
(アリス館)

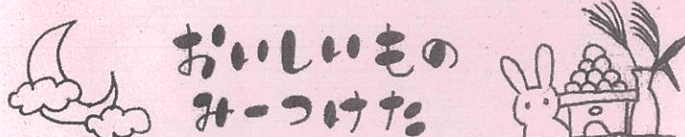


トリック オア トリート

岡村 志満子/作
(くもん出版)



今日はハロウィン！仮装しておかしをもらいに行くよ。
『トリック オア トリート
おかしくれなきゃ
いたずらしちゃうぞ』
たくさんおやつをもらった子どもたち。最後のおうちで待っていたのは…？



おいしいもの みつけよう

「おとうふ白玉だんご」時間が経っても硬くならないよ！タレ、あんこ、フルーツポンチなどアレンジもきくのでいろんな味で楽しんでみてね。

材料

白玉粉 120g 絹ごし豆腐 150g

分量は調整しな!

作り方

白玉粉と豆腐をボウルでこねる。耳たぶくらいの硬さになったら、30個くらいに分けて丸める。1つの大きさが2cmくらい。
鍋にお湯を沸かして、団子をゆでる。お湯の中で団子が浮いてきてから2分ゆでたら、氷水に団子をうつして冷やして完成！
食べるまでに時間があくなら、サラダオイルなど癖のないオイルでコーティングするとくっ付きにくくなるよ。

みたらしダレの材料

醤油 大1 砂糖 大2と1/2 みりん 大1
片栗粉 大1/2 水 大3

作り方

材料全部を耐熱容器に入れて混ぜる。ラップをして600wで1分加熱。取り出し、よく混ぜて10秒加熱をくり返し、しっかりとろみがついたら完成！

知ってる!? 菰野弁

時代は断捨離。おなじみ一家でも長年 放置していたベビーダンスの片付けをようやく始めました。

娘: ガーゼのハンカチ なんでもこんないっぱいあるん?
母: あー懐かしい! これまだ残ったんや
お兄ちゃん ちっちゃい頃これないと寝れやんだんやんなあ
父: そういや ハンカチくちやくちや かみながら寝とったな
母: ベタベタになるで新しいのと替えよと思って取り上げると
「ばばい てんて! ばばいてんて!」って大騒ぎするし
父: そらもう ごんだまいて あれは なんぎしよった なあ
娘: ばばい てんてって何?
父: この くろ を ねぶって かみ からかした
うざこいハンカチのことや
娘: ひどい(笑) なんでもそんなよかつたんやろ
うちは? なんかもそんなあった?
母: あんたは何もなくても勝手に寝とったでなあ
ほんと赤ちゃんの頃は手かからなかったな
娘: マジで!? うち おりこうさんやん
母: 今となつては一番手かかるけどな!



赤ちゃんの寝ぐずり誰もが苦労しますよね。眠たいならぐずつとらんと、さっさと寝てくれたらええのに…
大きくなった今では笑える思い出です。

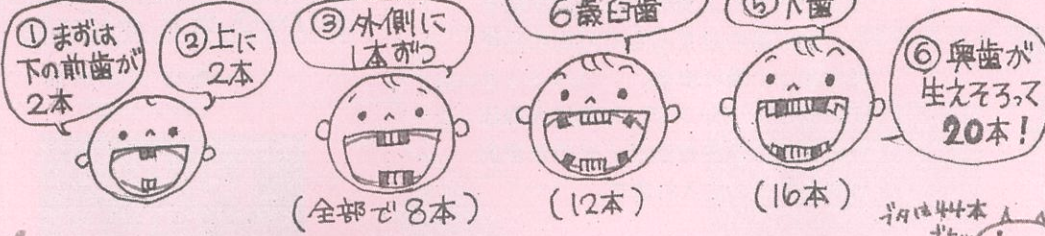
では解説はこちら…

ばばい→ 汚い てんて→ ハンカチ なんぎする→ 苦労する
ごんだまく→ ぐずって聞き分けのないことばかり言う
くろ→ はしっこ ねぶる→ なめる かみからかす→ かみまくる

子どもの歯の予防

乳歯は、永久歯よりエナメル質が薄くて柔らかいため、虫歯になりやすく、進行が早いという特徴があります。そのため、小さい頃から虫歯になりにくい生活習慣を身につけ、健康な歯を保ちましょう。

〈一般的な乳歯の生え方〉



6歳臼歯(第一大臼歯)とは
6歳前後で生えてくる大人の歯です。1番奥の乳歯の後ろからそっと生えてくるため気づきにくく、生えたての歯は丈が低いため歯ブラシの当て方に気をつけましょう。

歯の生える順番はだいたいの目安があるものの、生える順番や時期には個人差があります。

歯が生えるまで

口の中を触られるのに慣れさせるため、指で歯茎を触ったり、湿らせたガーゼを指に巻きつけて、口の中を拭いてあげましょう。

生え始めたら

無理やり歯磨きをしようとせず徐々に歯ブラシを使った習慣を身につけていきましょう。

生え揃ってきたら

喉突き防止や転倒防止のためにも寝かせ磨きをしましょう。お口の中も見やすいです。

★虫歯から守る3つのポイント★

- 1、時間を決めて食べる
- 2、糖分の少ないおやつを与える
- 3、食後の歯磨きの習慣を身につける

妊婦歯科検診 (役場 子ども家庭課)

妊婦の方は、母子手帳交付時に受診票を受け取り、指定医療機関であれば歯科検診を無料で受診可能。

けやき健康相談 (役場 健康福祉課)

歯科衛生士による歯科相談可能。(親、子どももOK!)
10/24(月)、2/13(月) けやき 2F 10:00~12:00 予約不要

こもっ子パパ

元気に育っているフルーツ大好きな2歳6ヵ月と9ヵ月姉妹。長女はリンゴを切って出すとちゃんと小さい方を私に渡します。一口食べて小さくなると私のリンゴと交換して大きなリンゴを手に入れるしっかり者です。姉妹だったらケンカ必須(笑)親としては大きさが分かっていて凄いなと思いながら『結局お父さんのリンゴ小さくなってやるけ』と突っ込んで笑ってしまいます。

庭にブルーベリーの木を植えているのですが、娘の年齢と同じ木だからまだまだ小さく収穫は日に数粒しかありません。それを我先にと摘んで食べるスピードをご飯の時にも出してほしいと笑いながら見えています。最近ブルーベリーは娘隊長からの配給制になり私はおこぼれをいただけるのが楽しみで仕方ありません(笑)次女はようやく一人座りとハイハイが始まり元気に育っていることは嬉しく思っているのですが、まだまだ食が細くてご飯をもっと食べて成長曲線範囲に入りたいと笑いながら妻と話しています。好きなのはバナナやサツマイモ、カボチャ、桃ペースト、来年は姉妹でのフルーツ争奪戦を見るのが楽しみです。

また最近の長女の覚えた言葉に『おかあさん(おとうさん) いつもありがとう』があります。これからも感謝を伝えられる子ども達と笑顔の絶えない家庭にしていきたいです。

ペンネーム クッキングパパ

子育てサロン9~11月の日程

菰野	10:00~11:30	玉セ	9/2.21、10/7.19、11/4.16
千種	10:00~11:30	玉セ	9/7.21、10/5.19、11/2.16
鶴川原	10:00~11:30	玉セ	9/8.28、10/13.26、11/10
朝上	10:00~11:30	玉セ	9/1.15、10/6.20、11/17
竹永	10:00~11:30	玉セ	9/1.15、10/6.20、11/17

未就園児集まれ
遊びにしよう!
当日自由参加 参加費なし

我が家の庭にはさつまいもが植わっています。この夏で葉っぱが一気に伸びました。秋には芋掘りができると子どもたちもワクワク。楽しみがある、で継続したいと思う今日この頃です。
はるぽりまーま

庭のお野菜達が元気に育っています! 娘と水やり、採取可能な日課です。秋にはあまーいさつまいもが採れるかな!!
ペンネーム 畑の管理はパパ任せのママ