

ゆめおいっこ



親子でねんど

特集

『防災 お役立ち情報！』

- ◆ パパの子育てあるある
「AちゃんSくんパパに聞いてみました」
- ◆ ゆめちゃんの(昔)をのぞいてみよう！
「冬至の巻」
- ◆ 子育てサークル紹介「チューリップ」



防災 お役立ち情報!

最近、地震やゲリラ豪雨、洪水、竜巻など大きな災害が身近な地域でも発生しています。小さなお子さんを持つパパやママは、「実際に災害が起きたら、どうやって我が子を守ったらいいの?」と心配になりますよね。そこで今回は、避難に関する知識や災害への備えのアイデアをご紹介します。

災害発生時には…

ダンゴムシポーズ

地震の際、子どもを自分の体の下に抱き、机の下などで身を低くして揺れがおさまるまで待ちましょう。



避難するときは…

ベビーカーを使わず、人波にさらわれないようにしっかり子どもを抱くか、手を握って安全な場所に移動しましょう。できれば抱っこ紐を常に持ち歩くといいですね。



避難先で…

パパやママのぬくもり…

環境の変化に敏感な子どもは大きな不安とストレスを抱えます。何よりもパパやママが意識して笑顔でいたり、スキンシップをたくさん取ったりして安心させてあげましょう。

哺乳瓶代わりに…

紙コップでも授乳できます。赤ちゃんの下唇に紙コップをあて、ミルクが下唇に触るくらいに紙コップを傾けて、赤ちゃんが自分から飲むようにしましょう。



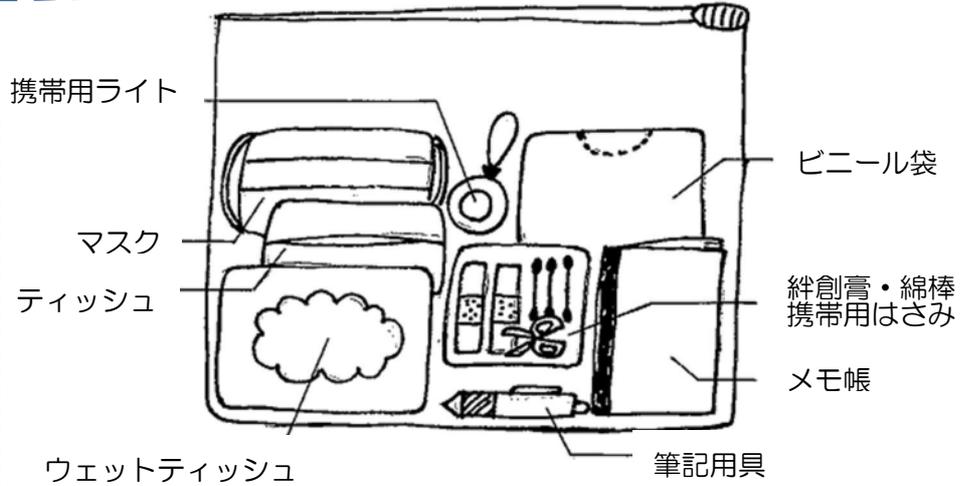
ミルクのお湯は軟水で…

硬水にはマグネシウムが多く含まれていて、赤ちゃんの胃腸に大きな負担がかかってしまうそうです。避難先で硬水のミネラルウォーターしかない場合は、沸騰させることで軟水に変えることができます。

こんな耳寄りな情報も！！

その1

外出先で被災した際にすぐに役立つのが防災ポーチ。普段から持ち歩くといいですね。他に、保温シートや菓子類があるとよいかも…。



その3

保温にはレジ袋やごみ袋が便利。

- ①レジ袋は靴の上から足にかぶせれば保温効果があるそうです。
- ②大きなごみ袋は、穴を開けて首を通してかぶったり、足からはいてすっぽり足を覆ったりすると保温できます。



その2

車の中に着古した服や毛布を入れておくと、寒い時期には大活躍！洗濯できない場合もあるので、そのまま捨ててもよいものを…。



その4

ストッキングは万能。
①足部分を切ったものは、オムツのカバーに…。
②股と足部分を切って股の部分に首を入れてかぶり、足の部分に腕を入れると、暖かい下着代わりになるそうですよ。

その5

もしも…の時のために、家族の写真をカバンに入れているという声もありますよ。



みなさんのご家庭にできそうな災害への備えはありましたか？
これを機に、ご家族で防災について話し合ってみるのはいかがでしょうか。そして、「いつ来るかわからない」ではなく、明日来るかもしれない災害からお子さんを守れるよう、日頃からしっかり備えをしておきたいものですね。

*参考：一宮市「防災ハンドブック」・名古屋市南区役所「子づれ防災」
東京都子どもを守る災害対策検討会「災害体験に学ぶ」



パパの子育てあるある

パパになって、どんな子育てをしていますか？お子さんと一緒に過ごす中で、日々、いろいろな出来事がありますよね。
そんなパパの“あるあるエピソード”を紹介していただきました。

Aちゃん（2歳11か月）
Sくん（11か月）パパ

Q. 子どもの姿を見て思わず…しちゃったこと

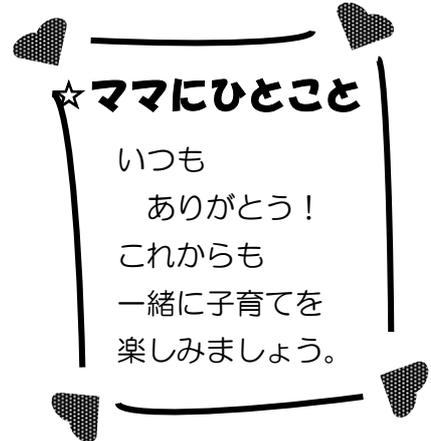
子どもたちが一緒に寝ている姿がかわいくて、写メ撮っちゃいます。

Q. あ～“やっちゃった”の失敗談

大好きな「はらぺこあおむし」をYouTubeで見つけたので、一回位ならと思って見せたところ、毎日見たいと言われるように…。

Q. その他、伝えたいエピソード

先日、子どもたちと手持ち花火をしたのですが、火が広がるタイプだったため、やけどしそうになりました。購入するときは確認するようにして、楽しく子どもたちと遊びたいと思います。



みなさん冬至って知っていますか？
太陽が一年でもっとも低い位置に来て夜が一番長くなる日です。
だから毎年違うんですよ！今年は12月22日（金）です。

～由来～
冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が蘇ってくることから、太陽が生まれ変わる日ととらえ、「一陽往復」といい、上昇運に転じる日とされた。運を呼び込む前に体を清める意味で「ゆず湯」に入ったり、「運盛り」したりして世界各地で冬至の祝祭が盛大におこなわれていた。
<暮らし歳時記より>



昔は「運盛り」で「運」を呼び込むために「ん」のつくものをたくさん食べていました。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん…など。特にかぼちゃは「なんきん」といって「ん」が2つもつくし栄養もいっぱいだから、冬至に食べると良いと言われています。
柚子（ゆず）＝「融通」がきく、また香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないと「ゆず湯」にも入っていました。



今は
こんな感じに
なるかな？



ゆず湯
血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。

子育てサークル紹介



チューリップ



アットホームな雰囲気のあるサークルです。涼しい日には園庭で遊んだり、夏にはプール遊びをしたり、季節に合わせていろいろな遊びをしています。親子で楽しい時間を一緒に過ごしましょう！お気軽に来てください。

<活動場所>

一宮市立開明保育園

一宮市開明字名古羅34

TEL 28-9748

<活動日時>

毎月第3水曜日 午前10時00分～

みなさんの参加お待ちしております！



※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。

*公園へいこっ! 時間：午前10時30分～11時 申し込み：不要

10月 6日 (金) 多加木公園

11月 2日 (木) 大野極楽寺公園

12月14日 (木) 奥町公園

*パパもいっしょに遊ぼう! 時間：午前10時～11時30分 申し込み：不要

10月14日 (土) 千秋子育て支援センター

11月14日 (火) 東五城子育て支援センター

12月16日 (土) 丹陽公民館

*育児講座 時間：午前10時～11時30分 申し込み：必要

11月10日 (金) きょうだいを育てるうえで気をつけたいこと 木曾川体育館

12月 4日 (月) あわてず・無理せず・根気よく
ー離乳食のすすめ方とコツー 浅井中保育園

*ママといっしょでいいな (1歳児対象) 時間：午前10時～11時30分

11月 7日 (火) } 尾西生涯学習センター 申し込み日：10月18日・19日

11月15日 (水) } 申し込み先：千秋子育て支援センター

1月22日 (月) } 中保健センター 申し込み日：12月18日・19日

1月29日 (月) } 申し込み先：黒田北子育て支援センター

*親子でねんど (2歳児対象) 時間：午前10時～11時30分 場所：東五城子育て支援センター

11月17日 (金) 申し込み日：10月12日・13日
申し込み先：里小牧子育て支援センター



図書紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

ありのまま子育て

やわらか母さんでいるために

著者 井桁 容子

子どもをありのまま受け止めることが子育てを楽しむ秘訣。親子関係のことや子どもから教えられたことなど、保育士としての経験と母親ならではの思いが詰まったママへのメッセージです。



* 著者の育児講演会を行います

日時 12月9日(土) 10:00~11:30
場所 尾西生涯学習センター 大ホール
講師 井桁 容子さん
テーマ 「ありのまま子育て
~面白がって親も子も育つ子育てのすすめ~」
定員 180名(市内在住の方)
申し込み 必要 10月23日(月) 9:00より先着順
東五城子育て支援センターへ電話または直接

ちよつとだけ

瀧村 有子 さく

鈴木 永子 え

弟が産まれてお姉さんになったなっちゃんはいろんなことをひとりでやってみますが…。お姉さんになって感じる切なさとそれを乗り越え成長していく子どもの姿が描かれています。



この紹介図書は

丹陽子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター

〒491-0858

栄3丁目1-2

(i-ビル5階)

☎ 85-7026

FAX 85-7027

東五城子育て支援センター

〒494-0008

東五城字備前12

(尾西庁舎2階)

☎ 85-9339

FAX 63-3660

<子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ

〒491-0918

末広1丁目21-10

(かもめ保育園内 ホール)

☎ 45-3839

FAX 45-3702

丹陽子育て支援センター

〒491-0827

三ツ井3丁目2-37

☎ 28-9146

FAX 76-7021

黒田北子育て支援センター

〒493-0001

木曾川町黒田字筆守西108

(一宮市立黒田北保育園併設)

☎ 28-9769

FAX 86-6333

(私立) 子育てひろば 若の宮

〒491-0121

島村字下老光寺44-1

(若の宮保育園内 2階ホール)

☎ 51-2727

FAX 51-2915

千秋子育て支援センター

〒491-0817

千秋町天摩字山畑370-56

☎ 28-9771

FAX 81-0277

里小牧子育て支援センター

〒493-0005

木曾川町里小牧字神明東5-1

(一宮市立里小牧保育園併設)

☎ 28-9770

FAX 87-7490



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター(☎28-9772)と連携しています。気軽にお問い合わせください。