

# たいよう

## 子育て通信

平成24年 NO. 127

立春から数えて135日目は、梅雨入りです。雨に「梅」の字がつくのは、梅が実る季節に降る雨だから。とか、湿度が高く黴（かび）が生えやすいため「黴雨（ばいう）」が転じて梅雨になった。とか、いろいろ言い伝えはあるようです。

東加古川子育てプラザ  
TEL 423-5517  
加古川駅南子育てプラザ  
TEL 454-4189

雨の多いこの季節、洗濯物は乾きにくく、子どもたちはお部屋で大騒ぎ……。ママにとっては少し気が重い季節かな。でも、親子の時間を過ごすにはとっても良い季節でもありますよ。例えば、斜めに雨が降っている日、窓ガラスにぶつかって次々に落ちていく雨粒をよく観察してみても、まるで競争して走っているように見えるかも。雨が上がったら公園へ探検に出かけてみるのもおすすめです。カエルやカタツムリを親子で探してみませんか。形のユニークな水たまりに名前を付けたり、思い切ってバシャバシャ中へ入ってみたり♪じめじめ気分を吹き飛ばして、親子で楽しく過ごしましょう。

### ♪お出かけ冊子ができたよ♪



親子のお出かけをサポートする情報誌『てくてく』ができました♪

自主サークルのママたちが編集委員になり、公園や施設など、おすすめスポットの情報をママならではの目線で紹介しています。オムツ交換の場所や幼児でも安全に遊べる遊具などを紹介した『ママCheck』や、お出かけに便利なグッズ・子育てママへのアドバイスなどをポロリとつぶやいた『ママのつぶやき』など、ためになる情報がいっぱいの一冊。また、雨でも遊べる施設を紹介した“インドア編”はこの時期かなり役立ちそう。両プラザはもちろん、市内の保育園や志方児童館などでも配布しています。雨の日だって大丈夫♪家にこもらず親子でお出かけを楽しんでください。



## 心がほっこり♪おススメの一冊



『置かれた場所で咲きなさい』

～渡辺和子（ノートルダム清心学園理事長）幻冬社 952円＋税～  
シスターに諭されているような感覚になる一冊。キレそうな日、眠れない夜を心穏やかにし、和らぎをもたらしてくれる言葉がいっぱいです♪

♡何もできなくていい。ただ笑顔でいよう♡

抜粋して紹介します

♡「あなたが大切だ」と誰かにいってもらえるだけで生きて行ける♡

♡ありのまま受け入れた時、相手の秘めた可能性が開花する♡

♡相手を生かすめくもりのある言葉を使える自分でありたい♡



## ♪食中毒予防の6つのポイント♪

### ①食品の購入

肉や魚は分けて包み寄り道しないで帰る。賞味期限もチェックすべし。

### ②家庭での保存

冷蔵庫の中は7割程度にし、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキープ！肉や魚は汁がもれないように包んで保存すべし。

### ③下準備

手やタオルは清潔にし、食品もしっかり洗おう。冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。生肉などを切ったら洗って熱湯をかけゴミはまめに捨てるべし。

### ④調理

十分に加熱すべし。（中心部の温度が75℃で1分以上がめやす）

### ⑤食事 ⑥残った食品

長時間室温に放置せず食べきる。もし残ったら早く冷えるよう小分けで保存すべし。また、あやしいときは思い切って捨てるべし。



## ☆きらりing編集室☆



【手作りナチュラル除湿剤を作ってみよう】

～嫌な湿気をさわやかに取り除く「除湿剤」の作り方を紹介します～

【作り方】重曹1カップに対し、お好みのアロマオイルを3～6滴を落とし、よく混ぜたら出来上がり～。アロマオイルは「ユーカリ」「ラベンダー」「レモングラス」などが殺菌・抗菌作用がありおススメです。交換期間は約1か月。重曹は、使い終わっても掃除や洗濯に再利用できますよ。



## 雨の日の過ごし方



### お部屋でゆったり絵本の読み聞かせはいかが♪



#### 【あめふり】

作・絵 まつい のりこ

#### 【おつかい】

作・絵 さとう わきこ

#### 【あめ ぼぼぼ】

作 ひがし なおこ 絵 きうち たつろう

#### 【ぞうくんのあめふりさんぽ】

作・絵 なかの ひろたか

#### 【みず ちゃぼん】

作 新井 洋行

～雨が題材になった絵本たち。読んでみてね～

ワンポイント  
アドバイ

#### ～お膝に座って読み聞かせ～

子どもにとって【親の膝は魔法の場】です。辛い経験や緊張感を、ちょっと膝に乗せてもらえるだけで解消できることがあります。また、母親に受け入れてもらっているとわかると、他人を受け入れることのできる温かい心が芽生えてきます。

【新聞紙ビリビリ遊び】も楽しいよ。自由にやぶって音を楽しんだり、丸めてボールにしたり♪やってみてね～☆



### お部屋でのあそびを紹介します♪

#### ☆風船であそぼう☆

風船とうちわを用意しよう

風船を膨らまして、うちわでポンポンついて遊びます。親子でテニスも楽しいよ。風船に紐を付けて、うちわにくくりつけてもGOOD☆

#### ☆ペットボトルであそぼう☆

【ペットボトルボーリング】ペットボトルをいくつか用意して、並べます。ボールを転がしてペットボトルを倒しましょう。ボールは大き目のものがおすすめですよ。

【ペットボトル太鼓】ペットボトルをたたくと、太鼓みたいな良い音がるよ。ペットボトルにお絵かきをして、かわいくしてもいいですね。いくつか作って親子で合奏してみよう。

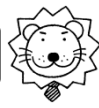


### 雨が上がったら、さあ探検にでかけるぞ♪





## みんなを幸せにするパパの子育て



このところ抱っこひもで赤ちゃんを上手に抱っこしているパパ、慣れた手つきでオムツを交換しているパパなど、パパの子育てが当たり前になってきました。(いいえ、まだまだ!!) というママの声も聞こえますが、以前と比較すると格段の差です。

子育てに父親が参画すると、以下のようないいことがあるそうです。

### ①父親自身の成長・・・

子どもとの泥まみれの「格闘」は貴重な体験であるし、育児を通した多様な人間関係は、コミュニケーションの向上を促す。

### ②仕事の力量が向上・・・

子育てが仕事の力量を向上させ、逆に仕事で培った多様な能力が育児に寄与する。

### ③子どもにとって母とは違う親像を知る・・・

母親の二番煎じではなく、父親が独自の親像を体現することは、子どもにとっても母親とは違う育児機能を楽しむというメリットにつながる。

### ④妻（母親）の偉大さを知る・・・

妻の育児上の苦勞に対する理解が深まる。役割を変えると気づきがある。

### ⑤父親同士のネットワークの形成を促す・・・

職場でもない家庭でもない第三の生活空間（居場所）を、地域の中で手に入れることができる。彼ら自身の生きがいの場を地域に持ち、地域の人的ネットワークとコミュニティの充実を促すのである。



とても難しそうですが簡単にいうと、父親の育児参加は①父親②会社③子ども④母親⑤地域の5者にとって幸せなこと。素晴らしいですね。

特に幼児期の子どものお父さんは“子どもと遊ぶ”ことが一番ではないでしょうか。ある雑誌がアンケートをとったところ、ママがパパに育児に関して「してほしいこと」のトップも「外で子どもと一緒に遊ぶこと」でした。まずは「子どものそばにいる」→「子どもの遊びにつき合う」→「自分も楽しむ」というステップを踏むといいそうですよ。

また、子どもと一緒に「歩くこと」もいいですよ。花や木を見ながら子どもと歩く。歩きながら子どもは、いろんな話をしてくれるはず。友だちのこと、幼稚園のこと、ママのこと・・・。「たまに散歩すると楽しいね」親子でこんな気持ちになれば最高です。

子どもの遊びに付き合っているうちに、きっと喜んでいる自分を発見できるはずです。

子育てプラザでは毎月第2・第4日曜日に「パパ友ひろば」を開催し、お子さんと一緒に遊んだり、他の父子の様子を見たりできる場を設けています。

お子さんと参加し、その間ママにゆっくりしてもらうなんてプレゼントはいかがでしょうか。お待ちしております。