NPO法人

おひさまと風の子サロン

No.34
2019.春号

くまちゃんの
子育てワンポイントアドバイス

仲野恵子さんの
読んで･よんで
図書館からの絵本紹介

おひさま応援団



特集

おひさまと風の子サロン
だっこひも相談日

LINE@ お友だち募集中♪
最新イベント情報をお届けします！
◀お友だち登録はこちらから

NPO法人 おひさまと風の子サロン
福知山市字堀2726番地の1（すくすくひろば内）
TEL.0773-23-5722　FAX.0773-45-6066
開館時間／10：00～15：00　休館日／木曜･日曜･祝祭日･年末年始
ホームページ　http://ohikaze.jimdo.com/　ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp

おひさまひろば

Vol.89
2019.春号

おひさまギャラリー



おひさまひろば は…

特集 みんなのとある1日をチラ見!

妊娠中・子育て中の方なら、どなたでも参加できる親子イベントです。
詳しい場所・内容等については、毎回のチラシをご覧ください。

※この情報誌はおひさまひろばのスタッフが企画しました。

ごあいさつ

「心をひらいて与えよう・心をひらいて分かち合おう・心をひらいて受け取ろう…続く…」

アメリカで、子育てコンサルタントとして活躍してこられた「ドロシーおばさん」の「心をひらこう」という詩です。皇太子さまが、幼い愛子さまの教育に絡められて、その詩を読まれたことでも広く知られるようになりました。

もうすぐ平成の時代が終わりを告げますが、天皇陛下の最後の会見は、国民一人一人への感謝と幸せを願うお心、そしてひとりの国民であった皇后さまへの感謝に満ちていました。胸を熱くして聴かせて頂きました。

幼い子どもたちに私たちが出来る事は、素敵な未来を創ることでもあります。心をひらいて、与える…心をひらいて分かち合う…心をひらいて受け取ること…心をオープンにすることで観える景色も未来も違ってくるのかもしれないですね。

おひさまと風の子サロン
理事長　道下伊砂江

LINE@ アカウントができました。

友だち追加でイベント情報などを受け取ることができます。

◀LINE「友だち追加」から「QRコード」で登録

facebook でも引き続き情報配信していきます。
こちらもよろしくお願いします。

おひさまと風の子サロン

おひさまと風の子サロン 子育てコンシェルジュ

応援ありがとうございます。

TotalOfficeSolutionService
Coks
有限会社コークス TEL:0773-20-1100 FAX:0773-20-1101
〒620-0856 京都府福知山市土師宮町2丁目133番地

SEKISUI HOUSE 積水ハウス株式会社
シャーウッド福知山展示場
〒620-0931福知山市字篠尾5-1（ハウジングピア福知山内）
☎ 0773-23-7006

お電話1本で 予約・注文お受けします
☎(0773)24-4566
福知山市東羽合町149
営業時間：あさ10時～よる10時
～親切・丁寧・心をこめて～
AVIX
TSUTAYA DVD CD ゲーム トレカ

社会福祉法人 空心福祉会
0773-22-0501
kuushin@skymind.jp

Kiitos Tel.0773-23-1423 Mail:kiitos.itsuka@gmail.com

子育て支援やおひさまと風の子サロンを応援してくれる団体・個人を募っています！

いっしょに学ぼう 子育てワンポイントアドバイス

副理事長
くまちゃん

子どもの成長

冬が終わると桜咲く春が来る。子どもは入園、卒園、入学、卒業、新社会人へと、段階を踏んで育ってゆく。進級、進学という、節目に、不安と緊張と未知へのトキメキを感じているであろう。

それとは裏腹に、その子どもの親や家族は、常日頃、我が子に「転ばぬ先の杖」で、あれこれ色々と先の事を考えて、失敗のないようにと世話を焼きたがる。親や家族は自分の経験を踏まえ、「そんな危ない事止めとき」「無駄なことはするな」「何のために…」と、我が子が苦労すること、失敗することを心配して、先回りのアドバイスをし、失敗を回避させようとする。

本当にそれでいいのだろうか。それぞれの節目の課題や、その能力は違っても「自分からやってみよう」という思いと、それに伴う「体験」や「過程」「段階」が大切で、失敗したか成功したかの結果だけが大切なのではないと思う。人生の結果はまだ先の先の話だ。

「急がば回れ」ということわざがあるが、子どもが「自分で考えてやってみたい！」と始めたことが完全な失敗になってもかまわない。そこで子どもは何度も挑戦と失敗を繰り返し、自分で考えて成功を導こうとする。それが大きな成長である。

最近は親が我が子の失敗を恐れて、失敗を体験させていないことが多いように思われる。もちろん育児放棄や虐待にまでつながることは論外だが、内心はつらくとも、子どもの失敗を恐れず、じっと見守れる親になってもらいたい。

何度も失敗を経験した子どもが成長し、「自己実現（夢を叶える）」のための「自己決定」ができる人となり、社会に出て、自分に責任の持てる大人になってゆくのではないだろうか。

まなびの会

＼ あなたも一緒に学びませんか？ ／

元児童相談所判定課長のくまもと副理事長が、これまでの子育ての知識を惜しみなく講習会にてお伝えします。子育てに関わっている方、関心のある方ならどなたでも大歓迎です！

■日程／第６回…H31 年 3 月 20 日（水）フリートーク
■場所／すくすくひろば会議室
■時間／ 10：30 ～ 12：00　■受講料／１回 500 円

―― 予約制 ――
※託児はありません

※平成31年度も全6回開催予定です。



ぺんぎんたいそう

みかんの木文庫　仲野 恵子

ユキちゃんはもうすぐ2歳、さかな（はじめてのずかん）が大のお気に入りです。金魚や熱帯魚から始まり、池、小川、河口、海へと、それぞれの住む場所に合わせて、わかりやすくリアルな絵に名前がひらがなで描かれています。

この本は、まちの保育園の園庭開放の日に「ご自由にお取りください」コーナーからもらってきました。ママは、読み込まれていて1984年9刷とあり、ママより年上ということが少し気になりましたが、お魚を見るのも食べるのも好きなユキちゃんが楽しんでくれるかなと思ったそうです。

さかな



指導：久田迪夫
絵：笠木実
福音館書店

ユキちゃんは、スーパーへ買い物にいくと「おしゃか〜」とお魚コーナーに駆け寄っていきます。ママは近くの水族館の年間パスを買いました。ユキちゃんは週に2回はこの本をもって水族館に通い、おさかなをじ〜っと見ては、広い水族館の中を自分の家のように走り回るそうです。その水族館ではペンギンやアシカが青空を飛んでいるかのように野外の頭上に泳ぎます。ユキちゃんはペンギンも大好きになりました。

そこへ、おばあちゃんがぺんぎんたいそうの絵本をプレゼントしてくれました。「ぺんぎんたいそうはじめるよ、いきをすって〜、くびをのばして〜、うでをふって〜、あしをあげて〜、おなかとあたまをぴったんこ！、じゃ〜んぷ！、おしりふって〜」明るい黄色一色の背景に、ペンギン2匹がペンギンならではのポーズをしています。それがまさに体操！左の小さい方がケープペンギン、右の大きい方がキングペンギンだそうです。作者の齋藤槙さんがペンギンをスケッチしているうちに、その動きの面白さに惹かれて、この絵本が誕生したとか。このリアリティがうれしいです。

ユキちゃんはパパに、本を読んでもらって一緒にぺんぎんたいそうをします。膝の上で読んでいても、いつの間にやら立ち上がってピョンピョン。手のパタパタも足をあげてのイッチニ・イッチニも、動きはペンギンそっくり、いえ、それ以上にあどけなく可愛い。その姿が見たくて、周りの大人は何度も読みたくなります。

ぺんぎんたいそう

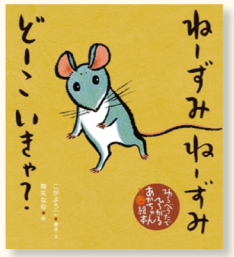
作：齋藤 槙
福音館書店



新刊 **絵本紹介**

福知山市立図書館 中央館

「ねーずみ ねーずみ どーこいきゃ？」



こがようこ／構成・文
降矢なな／絵

「ねーずみ ねーずみ どーこいきゃ？」ねずみさんが飛びこんだのは「ちゅっ ちゅく ちゅ」ねずみのお母さん。

うさぎさんやくまさんは誰に会いにいくのかな？ページをめくるたびに、大好きなところに飛びこむ喜びがいっぱい。

赤ちゃんと一緒に読んでいるだけでリズムが生まれる楽しいわらべうた絵本。遊び方も載っているので、ぜひ一緒に遊んでみてください。



お問い合わせ
福知山市立図書館中央館
市民交流プラザふくちやま内
TEL.0773-22-3225

図書館には、他にもたくさんの絵本があります。
毎月、おはなし会も企画しています。
あかちゃんといっしょに図書館を
ご利用ください。お待ちしています。



いがいと！福知山 色々な所とつながっています！

おひさま応援団

体操教室ジャングルジム
梅原　厚

おひさま応援団とは…
サロンを支援してくださっている方から
コメントをいただき、掲載するコーナーです。

こんにちは！

体操教室ジャングルジムの梅原です。

昨年10月、おひさまひろばの親子体操で、たくさんのお子様と関わらせて頂き、お母さんたちの運動に対する関心の強さを実感させて頂きました。

発育期の子どもたちにとって運動遊びをすることは、子どもの成長にとっても大切です。思いっきり身体を動かして遊びながら運動することで、身体の健全な発育だけでなく、心の発達にも効果をもたらします。

必要な体力が向上し、病気にかかりにくくなったり、ものごとに取り組むヤル気や集中力、粘り強さが身につく。五感が刺激され、豊かな感性が育まれる。そして同世代や異世代の友だちと関わることで、社会性が身に付きます。

運動遊びにはメリットがいっぱい！いろんなことをたくさん吸収するこの大切な幼児期に、たくさんの運動を経験させてあげることでしっかりとした身体の基盤が作られます。そして子どもたちの明るい未来の可能性が無限大に広がっていきます。

まずは思いっきり楽しむこと。楽しむことで身体も心も活性化されます。親子で一緒に爽やかな汗をかいて、運動遊びで親子のコミュニケーションを深めましょう！

体操教室ジャングルジム
福知山市土師宮町2丁目110　TEL.0773-27-6852FAX.0773-45-4054
ホームページ https://www.junglegym-gymnastics.com/

もしも異物を飲みこんでしまったら…



たばこ	何も飲ませない	吐かせる	至急病院へ
除光液・灯油 ガソリンなど	何も飲ませない	吐かせない	
ボタン電池 金属製品	何も飲ませない	吐かせない	
大人用の薬	水や牛乳を 飲ませる	吐かせる	
香水・整髪料	水や牛乳を 飲ませる	吐かせる	
洗剤・漂白剤 など	牛乳・卵白を 飲ませる	吐かせない	
防虫剤	水を飲ませる	吐かせる	

病院へ行く前のチェックポイント

①何を飲んだか　②いつ飲んだか　③どれだけの量を飲んだか
④顔色が悪いなどいつもと違うところはないか　⑤けいれんを起こしていないか
⑥意識ははっきりしているか
などをチェックし、誤飲したものの容器、袋、説明書などを持って行きましょう。

応急手当の方法が分からないとき

異物（薬・化学薬品・有害植物など）の種類によって応急手当の方法が違います。分からないときは119番やかかりつけの医師、看護師や＃8000（子ども医療電話相談）へ問い合わせましょう。

休日や夜間に小児科医師・
看護師に電話で相談出来ます。

子ども医療電話相談
＃8000の相談時間（年中無休）
平日・日曜・祝日／19:00～翌朝8:00
土曜（祝日除く）／15:00～翌朝8:00

この円（直径39mm）の
中を通る物は
赤ちゃんの口に入ります。

（我が家の安心ガイドブック参考）



おひさまと風の子サロンでは、「だっこひも相談日」を毎月1回開催しています。

最近の抱っこひもは、赤ちゃんの安全と、抱っこする方の体への負担を軽減するよう年々進化しています。

新生児向け、落下防止機能付きなど、ますます複雑になっており、そのため、分厚い説明書やDVD、又は動画などで十分理解してからの利用となります。

間違った使用方法では、赤ちゃんの身の危険、抱っこする方の首や腰の負担となってしまいます。



サロンでは、スタッフ全員が「子育ての文化研究所」の講習を受け、安心して抱っこひもを使っていただけるよう、心配りをしております。

世間には抱っこひもの使い方はたくさんあります。サロンの抱っこひもの使い方がすべてではありませんが、抱っこする方も、抱っこしてもらう赤ちゃんも、快適に過ごせるよう使用してください。

そして不安や心配事がありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてくださいね。



だっこひもの使い方

赤ちゃんをいつもの抱っこにしていただき、その姿勢を抱っこひもでくるむ感じが一番安全で楽な姿勢です。

赤ちゃんをピタッと密着させ、お母さんはリラックスして抱っこしくださいね。

腰ベルトをしっかりウエストに留めて、赤ちゃんの背中はCカーブ、足はM字。

背中ベルトは肩甲骨上でH字になるよう心がけましょう。

首が座るまでの赤ちゃんは、頭は大きくて重いので、後ろに倒れないためのガードだけではなく、なるべく首や背中の負担がかからないよう、首の付け根を手のひらで包み込むようしっかり支えましょう。

長時間の抱っこひもの使用は出来るだけ避けてください。

赤ちゃんがずっと同じ体勢でいることは、赤ちゃんに負担をかけていると思われます。

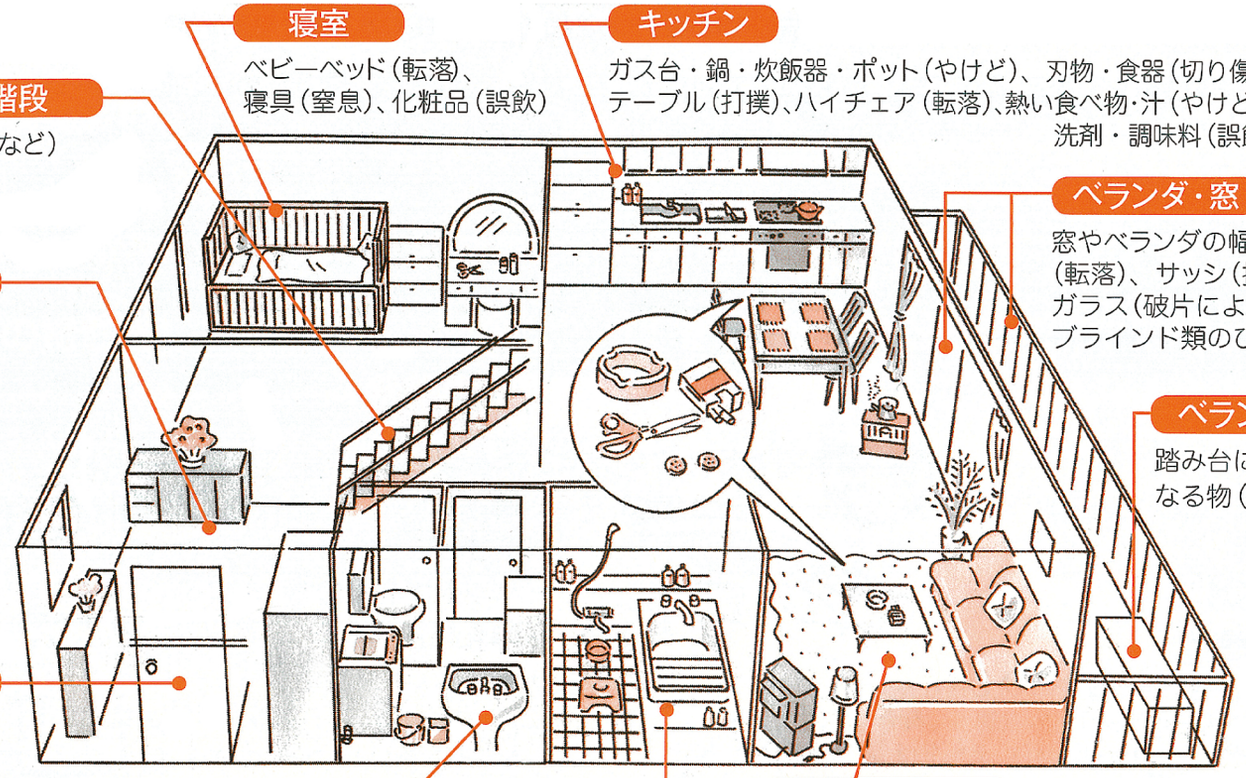
キケンがいっぱい!!

あなたのお家は大丈夫!?

（我が家の安心ガイドブック参考）



みんなのヒヤッ!と体験



寝室
ベビーベッド（転落）、
寝具（窒息）、化粧品（誤飲）

キッチン
ガス台・鍋・炊飯器・ポット（やけど）、刃物・食器（切り傷）、
テーブル（打撲）、ハイチェア（転落）、熱い食べ物・汁（やけど）、
洗剤・調味料（誤飲）

階段
（転落など）

ベランダ・窓
窓やベランダの幅広い柵（転落）、サッシ（挟む）、
ガラス（破片による負傷）、
ブラインド類のひも（窒息）

玄関・廊下
（転倒・転落）

ベランダ
踏み台に
なる物（転落）

ドア
（挟む・打撲）
（飛び出し）

洗面所
洗濯機・バケツ・洗面器（溺水）、
洗剤・石けん・シャンプー（誤飲）、お湯（やけど）、
カミソリ（切り傷）、歯ブラシ（負傷）

浴室
浴槽（溺水）、
ふた（乗って浴槽に落下）、
床（転倒）

リビング
たばこ・灰皿・ボタンなどの小物・薬品（誤飲）、
暖房器具（やけど）、コード（窒息）、扇風機・テレビ
台の扉（挟む）、テーブル（打撲）、
ガスストーブの元栓（ガス中毒）、コンセント（感電）
ソファ（転落）

まだ動かないと思って、ベビーカーのベルトをしていなかったら、ずり落ちてしまった！

飲食店のソファ席も注意

おんぶ中、戸が閉まらないと思ったら、子どもの手が挟まっていた。

おんぶ中の子どもの手・足頭に注意



ガス台の上のフライパンの取手に手が届いて、ひっくり返しそうになった。

取手を手前に向けない。奥に置く。包丁も



カギか携帯を必ず持って出よう！

ベランダに出ている時や、ちょっと玄関を出た時に、子どもにカギをかけられ閉め出された！



ゴミ箱に大事な物を捨てられていた

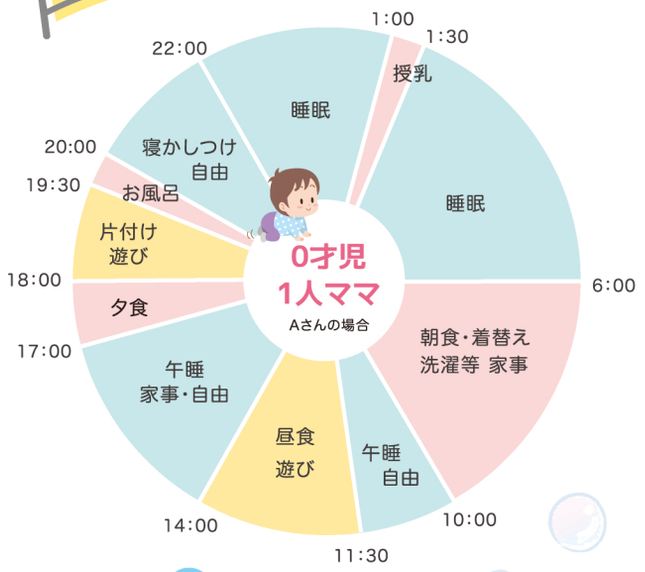
ゴミ出しの時中身をチェック！

手の届かない所にゴミ箱を設置する！

〈炊飯器〉手の届くところにあると蒸気でヤケドするのでキケン！
〈電気ポット〉コードを引っぱって熱湯をかぶりヤケドすることがあるので要注意。

気になる！

みんなのとある1日をチラ見！



ママの1人時間 何してる？ ランキング

1. 家事
2. テレビ
3. ティータイム

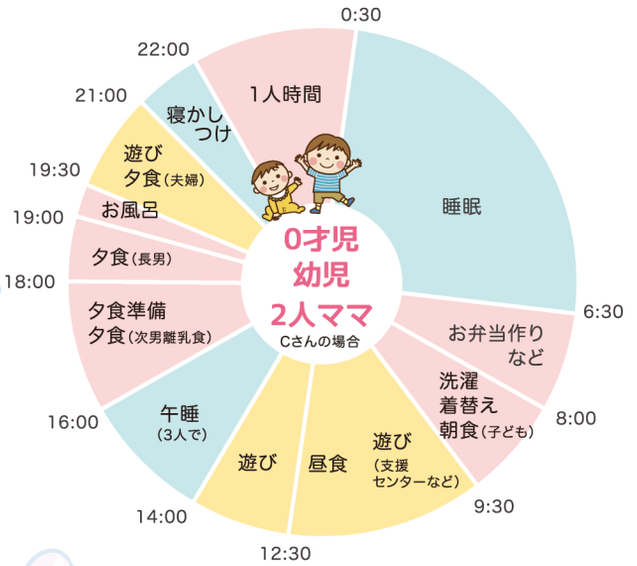
4位　読書

5位　趣味

その他
運動・買い物
ネットショッピング
一緒に寝る　etc

みんなの寝かしつけテクニック

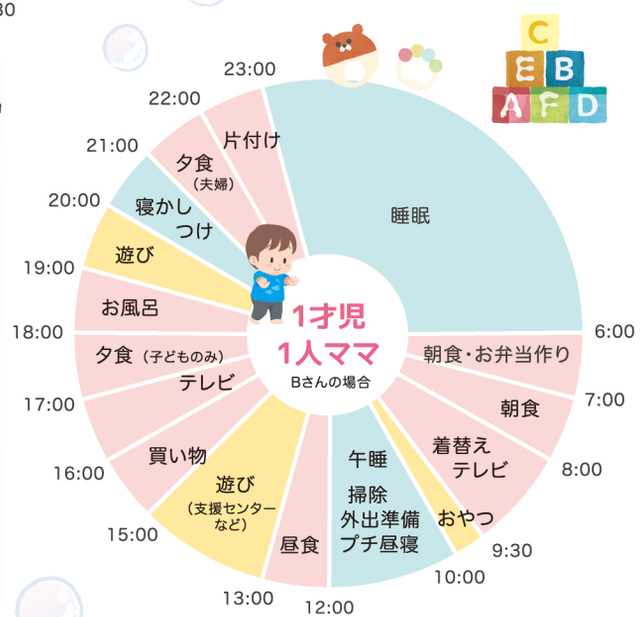
- 添い寝
- 寝たふり
- 子守り唄　絵本
- だっこ（しながらスクワット）
- 自分のお腹の上に寝かせる
- ママの好きな所を触らせる（顔・耳など）
- おしゃぶり
- 全力で踊って疲れさせる
- 足の裏マッサージ

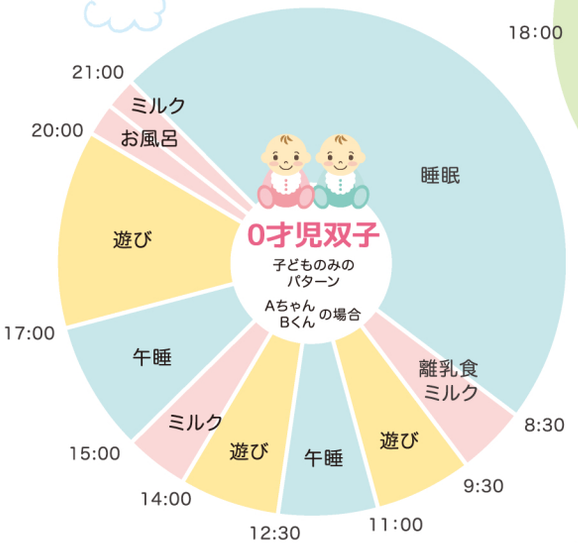


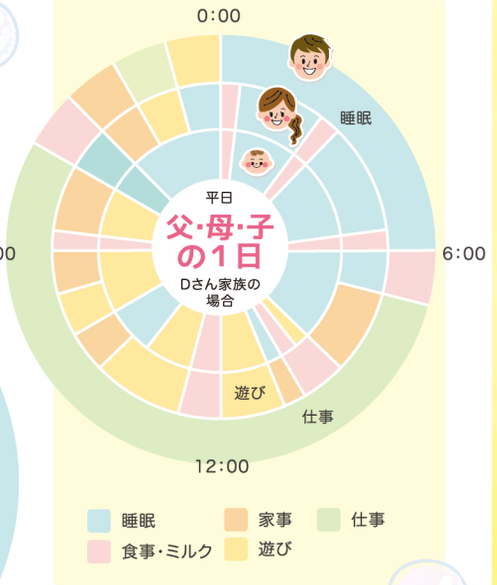
みんなの夜泣きの対処法 ランキング

1. だっこ
2. 寝たふり
3. 耐える

その他
おっぱい・ミルク
違う部屋に連れて行く（電気は消したまま）・水分・ドライブ
メリーを鳴らす
絵本　etc







生活リズムは各ご家庭により異なります。　上記の表はあくまで一例として参考にしてください。