

NPO法人

# おひさまと風の子

No. 40

## おひさまひろば

Vol. 95

春号 2021

手作りの知育おもちゃアイデア集めました

かわいくアレンジ たのしいお弁当

入園までに身につけておきたいコト

おひさま応援団

えほんのひろば

Spring has come!!

すくすくひろば ご利用のお願い

- コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間はご利用を電話予約にて受付します。  
開館時間 / 10:00~11:30・13:00~14:30(各時間:8組限定) ※変更することもあります
- \*咳・鼻水・咽頭痛・発熱など風邪の諸症状、または味覚障害・倦怠感・下痢等の症状のある方は利用をお控えください。
- 入館・受付時には、入り口にて手指消毒・体調確認・検温・大人のマスク着用にご協力ください。
- 施設内では食事・おやつは食べられません。
- トイレ・おむつ台をご利用の際には必ずスタッフに声をかけてください。
- ゴミ袋と除菌シートをお渡しますので、使用後はご自身で消毒をしてお持ち帰りください。
- ベビーベッドをご利用の際にはタオルケットをお持ちください。



かいげやま ゆづきちゃん



ひがしむら あきたくん



こうのみうちゃん



しおみ いろはちゃん



しおみ そらくん



しかた ひまりちゃん



てるおかうたくん



みやもと にこちゃん

### おひさまギャラリー

最新イベント  
情報をお届け  
します!

\*コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用時には事前に電話予約(9:50より受付開始)をお願いします。



LINE 公式アカウント  
はじめました!

◀お友だち登録はこちらから



Facebookもチェック  
おひさまと風の子サロンの  
情報配信をしています

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 / 10:00~11:30 休館日 / 木曜・日曜・祝祭日・年末年始  
 13:00~14:30  
<https://ohikaze.jp> **警報発令時は休館になります**  
 すくすくひろば 福知山 検索 ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp



かんたん!  
誰にでも作れる

# 手づくり知育おもちゃ アイデア集めました



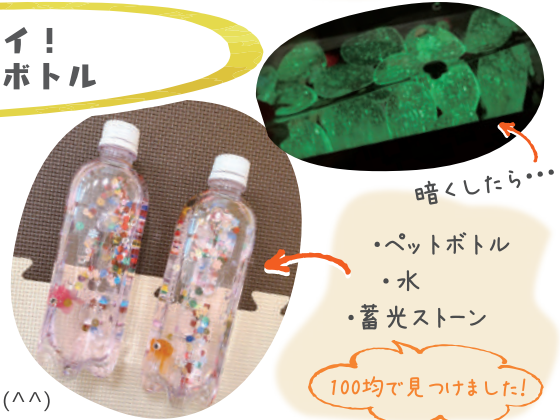
## ● センサリートイ ● Sensory toys

あかちゃんの触覚、視覚、聴覚を刺激する知育おもちゃのこと



### 光ってキレイ! 蓄光キラキラボトル

<材料>  
ペットボトル  
(蓋が閉まる小さいペットボトル)  
蓄光ストーンや蓄光デコステッカー  
おもちゃの金魚など  
スパンコールなどをいれたらキレイ  
夜寝るとき電気を消して真っ暗になっても蓄光ストーンの優しい光で安心できるかも(^^)  
※スマホのライトを10秒当てるとよく光る



暗くしたら...

- ・ペットボトル
- ・水
- ・蓄光ストーン

100均で見つけました!

### センサリーバッグ



ジップ付き袋に、保冷剤かスライム、洗濯のりなどを入れる  
そこに、ぶよぶよボールやスーパーボールなどスパンコールやビーズを入れてもキレイ  
※袋を二重にして四辺を布テープで補強すると安心



### 手作りガラガラ



ガチャガチャの中に音の鳴るものを入れてテープでしっかりとめる紐をつけると持ちやすいし、掛けたりもできる

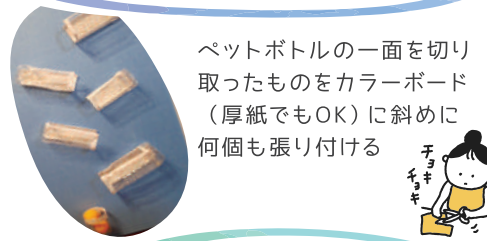


### やりたい放題! 偽ティッシュ

100均のおしりふきケースにフェルトなどの布をティッシュの様に折って入れる



### ボール転がしペットボトル



ペットボトルの一面を切り取ったものをカラーボード(厚紙でもOK)に斜めに何個も張り付ける



### 紙コップロケット

<材料>  
紙コップ2個 輪ゴム2個

紙コップに十字になるように切り込みを入れ、輪ゴムを付けテープでとめる  
切り込みを入れていない方の紙コップに輪ゴムが付いた紙コップを重ねるとゴムの力で飛び上がる



### 洗濯ばさみおもちゃ

三本の指を使うので、お箸の練習に入る前の指遊びにピッタリ!



### 牛乳パックの敷カードで 数合わせゲーム

<材料>  
牛乳パック2本分  
マスキングテープ  
シール(大きいもの・小さいもの)



適当に切った牛乳パックの周りをマスキングテープで貼って、大・小のシールを貼る



<<遊び方>>  
★同じ数のカードはどれ?  
★6枚のカードを裏向きにして、同じ数のカードはどこかな?  
大きさに惑わされずに正解できるかな?

## 100均のもの下 知育おもちゃがデキル!

手や指を使っていっぱい遊ぼう!



歯ブラシ立て  
×  
ポンポンボール

貯金箱  
×  
ネームタグ

ストローカップ  
×  
ストロー

製氷皿  
×  
シール  
×  
ポンポンボール

# かわいくアレンジ たのしいお弁当

## おにぎり



形を工夫して  
新幹線に

鮭フレークやふりかけ、  
ハムなどを挟んで色々味のおにぎりに

スティック型おにぎり  
ラップに包んで持つと  
食べやすい



## パン



ロールパンや塩パンに  
好きな具を挟んでみよう

おれいしようが  
迷っちゃうね

サンドイッチを  
かわいく  
・型抜き  
・ロール

## たまご

## ハム



卵焼きを  
斜め半分に切って

片方をひっくり返して  
合わせてハートに



半分に折ったハムに  
切り込みを入れて

くるくる巻いた  
お花もかわいい

カニカマ入りバージョンも  
かわいい



## ミートボール

チーズと海苔で目を付けて  
ミートボールくん

胡麻を振るだけでも  
かわいい

レタスやチーズ、  
ベーコンやハムなどを挟んで  
ハンバーガー風に

## 冷凍ミックスベジタブルを inして彩りよく!

切り込みを入れて焼いた  
ウイナーに in

焼いて切った  
卵焼きに in



つまようじに  
マスキングテープで  
かわいいピックに

ミートボールくんが  
パクッ

自然解凍できるものは  
凍ったまま入れると  
保冷にもなるね!



柄のアルミホイルを使うと  
カラフルになる



あると便利!  
おでかけグッズ!



たためるパックケース

紙パックから飲み物が  
飛び出す事なく飲む  
持ちやすい



ヌードルカッター

子どもが麺類を食べる時に  
細かく切りやすい



ジップ付きの袋

哺乳瓶やマグ・おやつ入れに  
濡れたり、汚してしまった衣類  
を入れたり、おもちゃの持ち運び  
にも使える



押すだけ圧縮袋

オムツや着替えが  
沢山必要な時に  
圧縮してあるとコンパクト

いっしょに学ぼう

## くまちゃんの 子育て座談会報告



くまちゃん・・・**鳩摩元 敬一**  
元京都府立淇陽学校教護課指導係長  
元京都府福知山児童相談所相談・判定課長  
元園田学園女子大学非常勤講師  
NPO法人おひさまと風の子サロン副理事長

今年度も、京都府こどもつながり応援隊補助金事業として「くまちゃんの子育て座談会」を福知山・綾部2会場・南丹1会場で実施しました。「地域の一人ひとりが子どもの発達にまつわる知識を持つことが、子育てに対する温かい見守りにつながる」ことを目的として、子どもの発達

のしくみや現在の子育てにまつわる環境について鳩摩元副理事長(くまちゃん)が講義、また参加者による座談会を通じてより理解を深めていくという内容で実施しました。

みんなで  
見守りたいなあ



正しい知識を知る機会  
もっと作ったらええんちゃうか



コロナに負けない  
輪を広げよ



こどもにやさしい  
コミュニティ  
意識せなあかん



水谷保育  
コンシェルジュより



こ・れ・だ・け・は!



# 入園までに 身につけておきたいコト

1 **早寝**  
をする  
*Early sleep.*

2 **早起き**  
をする  
*Get up early.*

3 **朝ごはん**  
を食べる  
*Take a breakfast.*

ご家庭によって『帰る時間が遅いので、寝る時間が遅くなる』『寝る時間が遅いから、朝起きられない』『朝起きられないから、朝ご飯が食べられない』等、家庭の就労、環境によって生活スタイルが違うので、難しい家庭もありますね。しかし、コロナ禍の中で、家庭で過ごす時間も多くなっているこの時期に少し生活リズムの見直しをしてみてもいいでしょうか?例えば1か月に1日は『家族で早寝をする』『家族で早起きをする』『子どもと一緒に料理をする』等ご家庭の状況に合わせて楽しく工夫をしてみるのもひとつです。

最近では、朝食をとらない大人も増えています。子どもたちはこれから成長していくための栄養が必要です。エネルギーが足りないと顔色が悪い、すぐに座りこむ、ころぶ、友だちとも元気に遊べない、何をやるにも意欲(やる気)が出ません。バナナ、食パン、牛乳、おにぎり等それぞれの家で用意できるものでいいので、朝は食べるという習慣を入園までにはつけておきたいです。

又、保育園(こども園)幼稚園に入園させて仕事を始めようと思っている保護者の皆さん、朝はゆとりをもって笑顔で送り出せるように、早寝、早起きの習慣をつけておくことはお薦めです。





### だっだあー

みかんの木文庫 仲野恵子

先日、ユキちゃん（まもなく4歳）が弟フミくん（1歳半）に絵本を読んでいる動画が送られてきました。「だっだあー」の絵本でした。

きちんと座って向かい合い、お姉ちゃんの読む声に、言葉らしい音を発したフミくんが合わせようとしています。「べろべろべー、でれべれでれえー」ところでは一緒に舌が出たり入りたり「むちゅっ むによっ むっちゅー」のころでは一緒に口がとんがっています。その二人の姿の可愛いこと。

葉、擬音語がいっぱいの絵本です。赤ちゃんとその守り神（作者ナムーラさんいわく）の粘土で作られた顔が言葉の音遊びを楽しもうよと誘ってくれます。

実は私、この守り神の色合いが苦手で、少し手が出ない絵本でした。けれど二人を見ていると、この本だからこそこういう姿が見られるのだと思いました。調子をつけたり、繰り返したり、喜び合ったり。なんともうれしい本です。

フミくんが本を読んでほしい時、パパがママのところへ本を持っていきます。そこでお姉ちゃんが「読んであげる」と本を取り上げるとじんだんだを踏んで嫌がるそうです。（お姉ちゃんが大好きで、すぐに後を追いかけるのですが）すでに、彼の中で絵本は、お楽しみ（エンタメ）の手段となっているようです。

それなのに、お姉ちゃんの読み方ではその本の楽しさが伝わり

NO IMAGE

だっだあー  
作：ナムーラミチヨ  
出版社：主婦の友社

にくいのです。お姉ちゃんは文字を読めるわけではなく、絵を見ながら覚えていくキーワードを自分の体験で膨らませてお話を成り立たせていきます。大人に読んでもらったリズムはイメージ出来ても表現する力はもちろんまだありません。

ところが現在「だっだあー」と「きんぎょがにげた」だけはお姉ちゃんに読んでもらってもフミくんが満足できるそうです。

「だっだあー」は粘土の顔そのままにお姉ちゃんが表情豊かに音を発します。「きんぎょがにげ

た」は「こんどはどっこ」というユキちゃんの言葉に「ここ」とフミくんが指さします。文字を読まなくてもその本の世界が作り出されるのです。二人で十分に楽しめるようです。

遠距離に住む幼子たちも少しずつ大きくなっていきます。こんな様子をライン動画で見られにくいコロナ禍です。早く、直接に出会えますように、おだやかな日々となりますように。

皆様もお体大切にお過ごしください。

NO IMAGE

きんぎょがにげた  
作：五味太郎  
出版社：福音館書店

そして、体のリハビリは子連れで行きにくい、我慢したら大丈夫、後回りになりがちです。

私がお届けしているのは、体のリハビリ、体力作りで疲れにくくし育児をより楽しく、自分自身を楽しむバランスボール産後ケアです。赤ちゃんとも楽しめるのが利点です。

ホルモンバランスの乱調や自律神経の乱れは、本人にも自覚しにくく、ましてや夫が知るよしもありません。パパから見てもママの様子は「どうですか？」つっけんどんな態度、笑顔が減った、いつも疲れている、会話の減少。

もしかしらたら、運動不足のエネルギー不足の可能性がります。

そんなときは、バランスボールを！パパが寝かすついに、ママがエクササイズにはあばが孫遊びにと大活躍します。「コロナ禍で、いかに家で運動できるかが産後つつ減りに繋がると考えられています。」

現在は、産後ケアの重要性を伝える産後ケアアンバサダーの仲間が増えていきます。育児も、自分も、妻としても笑顔になれるよう知識をママに、ママだけでなくパパに、社会に活動を広げたいです。

どちらにでも産後ケア講座・バランスボール講座に伺います。アンバサダーも募集中です。

### 新刊 絵本紹介

福知山市立図書館 中央館

NO IMAGE

「うじじいかわらう」

たなか しん / 作・絵

ねえねえ、ひやひや、さ。うじじいかわらうじじい。  
あんまがとつてもかわいいね。よちよちあまのく、こちよちあまのく。  
りすたは、うじじいかわらうじじい。  
うじじい動物のかわいらしいうじじい、上手なところを見つけてね。  
最後は赤ちゃん、あなたのかわいらしいころもねっ  
海の砂で描かれた、あたたかくて優しい絵本です。



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

お問い合わせ

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。赤ちゃんといっしょに図書館をご利用ください。お待ちしております。

### 色々なところとつながっています！

## おひさま応援団

一般社団法人 人体メンテナンス協会  
産後指導士 片山 あかね



### 《産後ケア》を 当たり前にしたい！

初めまして、《産後ケア》を当たり前にした、一般社団法人 人体メンテナンス協会・産後指導士 片山あかねです。

おひさまサロンさんとの出会いは、第二子出産後、利用させて頂いた産後ケアに縁つなぐにお世話になってます。

産後ケアといつと、産院での休息、宿泊、育児相談、一時的リフレッシュなどを想像するかもしれませんが、

しかし、育児はとつても先が長く気持ちが悪くなる時や慢性的な疲れが続くことがあります。

みんなで楽しむ 絵本の世界

# えほんのひろば

開催日：月1回(おもに月曜日)  
時間：10:45/13:45  
(各20分ずつ)



絵本のひろばでは、絵本などのよみきかせや絵本をテーマにした手遊びや、季節を感じられる歌などを歌って楽しんでいます。  
絵本は、ママやパパのお膝の上に座って読んでもらうのが一番いいですね。でも、絵本のひろばでは、月によって大型絵本や紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターなども取り入れながら、お家ではなかなか体験できないことも親子で楽しんでいただける企画を用意しております。よかったら、参加お待ちしております。  
詳しくは毎月のイベントカレンダーをご覧ください。

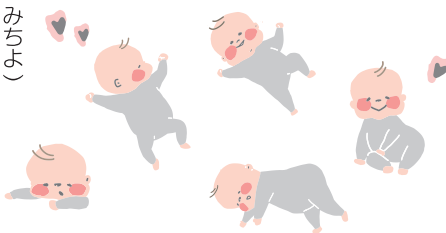
ママも子どもたちもみんな楽しそう!



臨場感たっぷりの読み聞かせ

## ごあいさつ

こんにちは 赤ちゃん あなたの笑顔  
こんにちは 赤ちゃん あなたの泣き声  
そのちいさな手 つぶらな瞳  
はじめまして わたしがママよ  
こんにちは 赤ちゃん あなたの生命  
こんにちは 赤ちゃん あなたの未来に  
このしあわせが パパの希望よ  
はじめまして わたしがママよ  
(作詞 永六輔・作曲 中村八大・歌 梓みちよ)



小さい頃に「こんにちは赤ちゃん」という歌が大ヒットしました。梓みちよさんがロサンゼルスでこの歌を披露した際には、多くの人が涙したそうです。私も母になった時、このような気持ちだったと思出し、ウルウルしながら聴いています。この後の歌詞には、大切な赤ちゃんに、健やかに大きくなってほしいと願いながらも、パパとママの時間も大切にしたいという思いが込められています。生まれて来てくれた時の感動を忘れずに未来に希望のある子育てを楽しみましょう。

おひさまと風の子サロン 理事長  
道下 伊砂江

読む力・考える力——伸びる学力

## 学研教室

幼児/算数・数学・国語/英語

「学研のせんせい」になりませんか?

土日祝OK!! ホームページからも、資料請求・説明会のご予約ができます。

学研教室 先生

検索



子育て&共働き家族  
「小林さんち。」の  
幸せな暮らし、  
覗いてみませんか?



(小林さんち、動画)

積水ハウス株式会社 近畿西支店  
福知山店 ☎ 0773-23-7006

0435 0773-20-1100

- 複合機販売・保守
- ホームページ制作
- クラウドサービス
- 各種印刷物制作
- セキュリティ対策

株式会社 コークス  
〒620-0856 京都府福知山市土師宮町2丁目133番地

最新情報はホームページへ  
AVIX

お電話1本で 予約・注文 受け付けます ~親切・丁寧・心をこめて~  
8 24-4566  
福知山市 東羽合町 149  
営業時間: あさ10時~よる10時

社会福祉法人 上豊富福祉会  
上豊富保育園

- ★延長保育事業
- ★一時預かり事業
- ★0歳児から入園できます。
- ★放課後児童健全育成事業

〒620-0966 福知山市字樽水小字辻2399-1  
TEL.0773-34-0007 FAX.0773-34-0121  
詳しい内容は ▶ <http://www.kamitoyo.jp/>

みんなの側で、生きる体操。  
体操教室 ジングルジム  
Jungle Gym

親子クラス(1~3歳)無料体験実施中!  
〒620-0856 福知山市土師宮町2丁目110  
TEL.0773-27-6852  
<https://www.junglegym-gymnastics.com>