

NPO法人

おひさま、風の子サロン

おひさまひろば

No. 42

Vol. 97

秋冬号 2021

子育てサークル紹介

親子で英語あそび

子どものスキンケア

おひさま応援団

くまちゃんによる生活と自己治癒

Stray Focused.

Stray Healthy.

Stray Positive.

Stray Thankful.

Stray Connected.

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。



おひさまギャラリー

うえむら みおり ちゃん

うえつぼ せりか ちゃん

うえつぼ もんどくん

はの りゅうせい くん

こばやし あおい ちゃん

きくち はる ちゃん

ふじわら にな ちゃん

こんどう あかり ちゃん

なりた しゅり ちゃん

なりた れいな ちゃん

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>
すくすくひろば 福知山 検索 ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp

子育てサークル紹介

げんきっこ

気軽に遊んで、
仲良く情報交換！
サークルって楽しい!!



毎週火曜日に集まって、工作や手遊び、絵本の読み聞かせをしたり、ハロウィンやクリスマスパーティーなどの季節のイベントをしたり、みんなで公園や動物園へお出掛けをしたり、毎月色んなことを企画して活動しています♪

参加できる時だけの参加でっけー！来れる時間に来て、好きな時間に帰ってっけー！とっても自由でアットホームなサークルです☆

子どもたちはもちろん、ママさん同士も仲良くなれて、悩み相談や、子育ての情報共有をしたり、ママさんたちのリフレッシュの場にもなっています。

家ではなかなか出来ないことも、みんなと一緒にならたくさんの経験ができます。今しか作れない思い出を、一緒に楽しく作りませんか？

福知山へ引っ越されてきた方、子どもの遊ぶ場所を探している方、お友達が欲しい方など、ぜひ一度遊びに来てください！
見学体験いつでも大歓迎！お気軽にご連絡ください☆

- 日時 / 毎週火曜日(10:30頃から)
- 場所 / 下六人部児童センター、旭ヶ丘集会所など
- 内容 / 工作、室内遊び、夏祭り、ハロウィン、クリスマスパーティーなど

【お問い合わせ先】 おひさまと風の子サロン 0773-23-5722



ご近所さんの繋がりを大切に
ママ同士の交流の場です

circle for moms living in Isa.

石原ママサークル いいともさ

- 日時 / 毎月第4日曜日(9:30~11:30)
- 場所 / 石原公会堂

予約不要！
遅刻・早退OK！
行きたいときに行ける！
自由な場所



石原に住んでいる
ママさんなら、
どなたでも
ご参加いただけます！

石原子育てサロン わいわい広場

- 日時 / 毎月第2木曜日(9:30~11:30)
- 場所 / 石原公会堂

どちらのサロンも運営しております、林と申します。
私自身が出産を機に、産後うつになり、気軽に遊びに行けて、気軽に他のママ達の話しが聞ける場所が欲しいなと思い、スタートしました。
今は、飲食が出来ないので、思い出&物作りに力を入れています。
七夕飾りを作ったり、手形・足形スタンプによる色紙制作。

夏は、水遊びに夏祭り、秋は、運動会等々。
楽しい思い出や今しか作れない作品をみんなでつくりましょう!!

LINEでその月の開催内容等を配信しています。
どちらも石原に住んでいるママしか参加出来ない集まりになります。

【お問い合わせ先】
まなほ
林 あゆみ・万葉 (R1.6/27)
080-6226-8201 石原5丁目213番地



いいともさ
LINE お友達登録
こちらからどうぞ



A

OYAKO de EIGO ASOBI

親子で英語あそび



カンタンな英語を使って親子で一緒に遊びませんか？
発音や文法などは気にせず、大人も楽しんですることで、
子ども達も楽しく英語に触れることができます。
今回はすぐにできるシンプルで楽しい遊びをご紹介します。

😊…赤ちゃん向け 😊…幼児向け



B



Peek-a-boo! (ピーカ・ブー) いないないばあっ!

大人は自分の顔を両手でかくし、Peek でチラリ、
peek で反対側からチラリ、
peek-a-boo! の boo! で顔を見せます。
幼児や兄弟でも楽しいです。
英語版の絵本もあります。



peek!

Peek-a-boo!



Up, up, down, Kiss! (アップ、アップ、ダウン、キス!)

大人は座って足を伸ばし、赤ちゃんを膝に座らせます。
赤ちゃんの両脇を持って、Up, up で少しずつ持ち上げます。
Down でやさしく下ろしてお顔にチュッ。
赤ちゃんも分かってくると down が待ち遠しくてニコッ
となるはず。
幼児となら Kiss の所を tickle (コチョコチョ) とくすぐる
ともっと盛り上がります。



up, up!

pass the ball! (パス・ザ・ボール)

赤ちゃんと向かい合わせになってボールをわたし合っこ
します。赤ちゃんにボールを渡すときは Here you are. (はい、どうぞ)、
赤ちゃんからもらったら Thank you. (ありがとう) といいます。
赤ちゃんが言葉で返すことはできなくてももしっかり聞こえています。
ボールでなくても何を手渡すときにも使えます。



Thank you.



Here you are.

W

Let's play English with parents and children!



Touch your OO! (タッチ・ユア○○) ここをタッチ!

体の部分ならどこでもできます。Touch your eyes. で大人もその
部分をタッチします。慣れてきたら、
大人はタッチせずに子どもだけでさせてみるのもいいですね。
赤ちゃんには大人がやさしくタッチしてあげましょう。
体の部位を使った歌で英語に親しんでおくといいでしょう。



インターネットにも沢山動画があるので、
キーワード検索してみてください!



Touch your ears!

Head, shoulders, knees and toes



Touch your mouth!

E N F

Find a color (ファインド・ア・カラー 色探し)

カラフルなブロック、積み木などを用意します。
大人は Let's find yellow! と言って子どもと一緒に黄色い
ものを集めていきます。次は別の色のものを探していき
ます。色がわかるようになったら、服の色やお散歩で花の
色など、いろいろなものの色探しができますね。



Let's find blue!

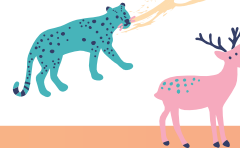


Let's be an animal! (レッツ・ビー・アン・アニマル) 動物のまねっこ遊び

Let's be a lion. など最後の部分を言い換えて、親子でいろいろな
動物のまねっこをしましょう。動物のカードや絵本を見ながらだとし
どももイメージが付きやすいです。
エリック・カールの絵本がおすすめです。



Let's be a cat!



福知山駒場新町で英語教室をしています。
親子ベビークラスから中学生までの1歳さんから13
歳までの生徒さんがスクールに通っておられます。
楽しい、わかった! を大切にレッスンしています。

オークツリー英語教室 近藤 みき



おうちでこんなことはありませんか？



そろそろ？

子どもの命・からだ・健康をかんがえる

おうちでの性教育を始めてみませんか？



日本では、性教育＝性行為について教えるというイメージが強いですが、本来、性教育とは、命・からだ・健康を考えるものです。性について学ぶことは、自分の性や体を肯定的にとらえることにつながり、「自分も他者も大切にできる」「性的なトラブルを避けたり対処できる」「自己肯定感の高い」人間に育つと言われてます。幼児期から、おうちでできる性教育について考えてみませんか？

幼少期から教えておきたい基本の3つ

プライベートゾーン



① 性教育のはじめの一歩、プライベートゾーンを伝えよう
「からだは全部、その人自身のものですが、特に『口・胸・性器・おしり』の4つ(プライベートゾーン)は、あなただけの大切なもの」と伝えることです。他人が勝手に触れたり触れさせたりするのはいけないことだと幼少期からしっかりと教えることが大切です。

② 身を守る声かけ「NO・GO・TELL」

「NO」=自分の身に怖いこと、不安なこと、嫌なことがあったらハッキリ拒否していい
「GO」=とにかく逃げる 「TELL」=もしそんな出来事があったら、信頼できる大人に相談する

③ タッチング&リスニング

タッチングは、プライベートゾーンを避けて、いとおいしいものとして子どもの身体に触れること、リスニングは、子どもの目を見て子どもの言葉を否定することなく、会話に耳を傾けることです。

はおだきセミナー第3講座「親子ではじめる性教育！」

11/12 (金) 13:30~15:00

ところ:福知山市民ホール(ハピネスふくちやま4階)

講師:杉山 伸子さん(由良産婦人科医院産婦人科医)

参加費:無料 定員:100名

※事前申し込み不要

※保育・要約筆記は、10/29(金)までに要予約

(福知山市地域振興部人権推進室 0773-24-7022/直通)

<新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願ひ>

- ・当日はマスクを着用のうえ、入場前の検温と手指消毒、体調管理シートへのご記入にご協力ください。
- ・発熱や咳などの症状のある場合や、体調の優れない場合は参加を自粛してください。



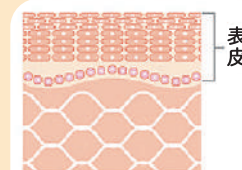
子どものスキンケア

子どもと大人の肌は違うよ!

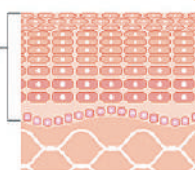


子どもの肌にあったスキンケア
知っていますか？

滋賀県立小児保健医療センター 看護師
小児アレルギーエデュケーター
環境アレルギーアドバイザー
日本アレルギー疾患療養指導士
笹畑 美佐子



子どもの肌



大人の肌

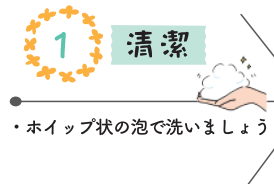
子どもの肌は、大人に比べて
皮脂量と水分量が少なく、
表皮の厚さも薄く、
繊維が柔らかく傷つきやすいので、
スキントラブルを起こしやすい!



1 清潔にする

2 保湿する

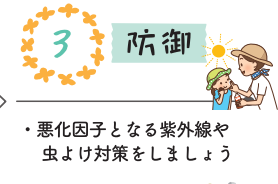
3 悪化因子を取り除く



・ホイップ状の泡で洗いましょう



・保湿剤を塗りましょう
・必要量 1FTU (Finger Tip Unit) を守りましょう

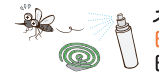


・悪化因子となる紫外線や虫よけ対策をしましょう



1FTU (Finger Tip Unit) とは..

大人の人差し指の先から、第一関節までの長さまでの量のこと。(大人手のひら2枚分)
ローションタイプは1円玉大、泡タイプはキャップの半分位が1FTU相当だよ!



スキントラブルとなる日光や虫にも注意!

日中の10時から15時の外出は日差しが強いですので気をつけましょう。
日焼け止め、虫よけグッズを活用し、冷やす、搔かせない対策をしましょう。



「ふうせん」とはひねずみ
 さるとバナナが出会ったし…
 さるがバナナをムシャムシャムシャ。
 シヨベルカーとダンブカーが出会った
 し…
 シヨベルカーがダンブカーに土をドガ
 ガガカーと入れました。
 風船とほりねずみが出会ったら…どう
 なるのかな？
 ページをめくるたびに、ふたつの出会
 いで何かが起こる。
 擬音語もとても楽しい絵本です。

新刊
絵本紹介

福知山市立図書館 中央館



新井 洋行 / 著



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。
 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

あすか音楽教室主宰
 一般社団法人 日本ベビーダンス協会
 だっこ紐コーディネーター 島村 明日香

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。

私がおひさまと風の子サロ
 ンを初めて訪れたのは、長男
 が赤ちゃんの頃でした。ス
 タッフのみなさんが優しく
 安心出来る場所でした。そん
 なサロンで月に一度ですが
 抱っこ紐相談会を担当させて
 頂けて、少しは役に立ってるか
 なと嬉しく思っています。
 抱っこ紐を使っているも、
 使い方に不安があったり、使
 い方が悪いから赤ちゃんが泣
 いているのか、他に原因があ
 るのか分からない。また、正
 しい使い方が出来ていない

赤ちゃんの姿勢が悪かったり、お
 母さん自身の身体が辛いといった
 悩みも多いです。
 赤ちゃんとの生活は分からない
 ことが多く、不安になったり、い
 ろいろなことを調べる余裕もな
 い。調べても多すぎる情報から何
 が正しいのか分からなくて疲れて
 しまう。そんな生活の中から、正
 しい抱っこ紐の使い方、少しま
 も不安や身体の負担を減らすお手
 伝いが出来ていたら幸いです。
 また抱っこ紐から落下するとい
 う恐ろしい事故が起こらないよう
 正しい使い方が広まることを願っ
 ています。



**すくすくひろば
 イベント紹介**

親子で気軽に楽しめる
3つのひろばをご紹介します

絵本のひろば

Time to face various picture books.



『絵本のひろば』は対象年齢なしのイベントです。
 小さいお子さんにも見て、聞いて、楽しんでもらえる
 ひろばを目指しています。親子で一緒に絵本と向き合う15分。
 絵本を通して親子のコミュニケーションがさらに広がり
 お家でも絵本を手取るきっかけになれば嬉しいです。
 出入り自由ですのでお気軽に参加してください。

Time to enjoy hand play and tactile play
 that stimulates the five senses.

にこにこひろば

『にこにこひろば』は、0歳を対象としたひろばで、
 絵本を見たり、歌をうたったり、手遊びや親子ふれあいあそびをして、
 スキンシップを楽しんだりしています。
 五感を刺激する感触遊びも楽しんだりしていますよ。
 すくすくひろばに来たことがない方でも、
 『にこにこひろば』参加で初めて来館して下さる方も
 たくさんいらっしゃるの、お気軽にお越しくださいね。



風の子ひろば

Time to enjoy gymnastics and crafts.



『風の子ひろば』は1歳以上のお子さんを対象としたひろばです。
 お名前呼びから始まって、リズム体操で体を動かしたり、
 簡単な工作で指を使ったり、季節に合った様々な企画を
 親子で楽しむ30分です♪お子さんに少しでも良い刺激を…
 そんな事を思いながら企画を考えています！
 楽しいがたくさん詰まった『風の子ひろば』。
 ぜひ参加してくださいね♪



*詳しくはおひさまと風の子サロンへお気軽にお問い合わせください

**SUSTAINABLE
 DEVELOPMENT
 GOALS**



おひさまと風の子サロンは福知山市の
 SDGs パートナー認定を受けています



お散歩の季節はね、
秋の香りを楽しみながら、色づいて行く木々も目に美しい、そ
んな季節になります。
そんな四季の移り変わりを楽しめるのは、日本という国に生
まれていくからですね。
美しい景色は、直ぐ側で楽しむことが出来る...そんな毎日は
はやく戻ってくることを願ってやみません。そんな中、愛犬のお
散歩に出ると落ちている吸い殻、小さな紙切れ、缶やペットボ
トルが気になります。お散歩に行くときには、ゴミ袋を持ち歩い
うになりました。
今出来る事を、今、やるつもりです。毎日サロンに来て下さ
る小さな大切な子ども達が、安心して暮らせるそんな地球を残
したいと思つたのです。小さなことしかできないのですが、ゴミを
拾ったり、地元の食べ物を頂いたり、少しでも未来生きる子ども
達のために出来る事を、平和で、夢の持てる世界を、創ってい
たいと願っています。

おひさまと風の子サロン 理事長

道下 伊砂江



くまちゃんコラム「生活と自己治癒」

近年、半世紀に一度の新型コロナウイルスという新しいウイルスに世界中が侵され、まるで昭和のSF映画のような社会に一変してしまいました。マスコミでは「撲滅」とか「なくそう」というスローガンを掲げているが、ある医師がテレビで「無くなることはない、ただの風邪と同様になるまでに10年はかかるだろう」と言っていた。その通りだと思う。「非行」という言葉も同じで、「非行0」「非行をなくそう」といったスローガンがあるが、これも無くならないと思ってきた。人の「非」なる行動や心は誰にでもある。「非」を全て無くし、「善」のみで生きることは容易ではない。私は以前、非行や不登校、行為障害、学習障がいといった問題を抱えた子どもたちと生活を共にする施設（児童自立支援施設）で住み込みで25年務めた。子どもたちが施設に入所して、毎日規則正しい生活を送り、それを大人が見守るだけで、3割の子どもが良くなって、社会や家庭に戻っていった。それほど「生活の積み重ね」「規則正しい日常生活」が大切であることを学んだ。
今の時代、コンビニをはじめ夜間営業、テレビの深夜放送などが増え、生活が不規則となり、夜遅くまで起きている子どもも多く、その影響はますます大きくなりつつある。そうした中、新型コロナウイルスの影響で多くの人が在宅生活を余儀なくされている。親の在宅でDVや虐待等の負の行為も多くなったと報じられている。しかし、良い意味も多くあると思う。
それは、「家族のだんらん」。家庭で毎日何気なく、変化に乏しい生活「日々つつがなく」の生活は、子ども特に幼児期の子どものにとってはとても大切なことである。3歳以降の男の子にとって身近にいる父親の存在、女の子にとっての母親の家事の姿等、日々の暮らしの中には園や学校では学べない多くの生活様式の学びがある。親にとっても、「規則正しい生活」は自分を改善していく「自己治癒力」が向上し、幸せ感も感じる事ができるのではないだろうか。また、生活が安定してくることで、さらに新しいしっかりとした生活の目標が定まるのではないかと考えます。

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



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」になりますか？
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
平日お問合せ先 TEL 079-673-3780 (北近畿事務局)

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

「いづくりはくらしづくり」
新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。
くらしまっくる
道下 工務店。
☎ 0120-80-3190
福知山市荒河東町17番地

応援ありがとうございます
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!

新型コロナウイルスの1日も早い
終息をお祈りしております。
株式会社 石坪

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
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

最新情報はホームページへ
アクセス
お電話1本で 予約・注文受けします ~親切・丁寧・心をこめて~
24-4566
福知山市 東羽合町 149
営業時間: あさ10時~よる10時
AVIX
モトヨロラッピング無料サービス実施中

社会福祉法人 上豊富福祉会
上豊富保育園
★延長保育事業 ★0歳児から入園できます。
★一時預かり事業 ★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、生きてる体操。
体操教室ジャングルジム
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.jungle-gym-gymnastics.com