

NPO法人

おひさまと風の子

No. 44

おひさまひろば

Vol. 99

夏号 2022

水遊びアイデア紹介

スタッフ紹介

産後のトラブルについて
助産師さんに聞きました!

おひさま応援団

えほんのひろば

Summer is in the air!

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。



かきもと つむぎちゃん



かわと りたくん



かろうじいずみちゃん



くどうりりちゃん



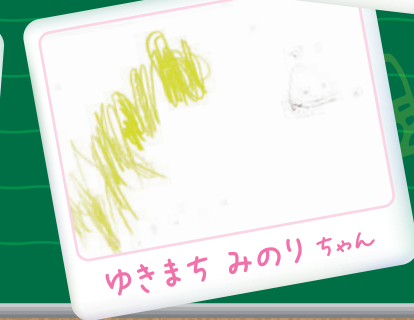
はの りゅうせいくん



こたに さつきちゃん



みやぐち はなちゃん



ゆきまちみのりちゃん

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



Instagram
はじめました!!
@ohisamato
kazenokosalon

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
13:00~14:30
休館日 / 木曜・日曜・祝祭日・年末年始
✉ ohi-kaze@aurora.ocn.ne.jp
https://ohikaze.jp

すくすくひろば 福知山

こんなコトやあんなコトも！ 水遊びアイデア 紹介します！

暑い日は水遊びがいちばん！
工夫次第でいろんな遊びが出来るので、
みんなで試してみてくださいね！

冷たい氷で おもちゃ発掘遊び！

空き容器に水とおもちゃを入れて凍らせるだけ！



まずおもちゃを入れて（小さいのしか入りません）水道に風船の口をつけて、
ゆっくりと水を入れると膨らみます。

※勢いよく入れると蛇口から外れて、水浸しになる恐れあり！

暑い時には、触るだけで気持ちいい氷♪
中におもちゃが入ると、楽しさ倍増☆
お風呂嫌いなお子さんにもいいかもしれません♪
氷持ってお風呂へGo！

風船でもできます



霧吹きにしたり水鉄砲のように使ったりできるので、
お外やお風呂でお水遊びが出来るととっても楽しい！

スプレーボトルで水遊び

コーヒーフィルターに水性ペンでお絵描きして、
スプレーボトルの霧吹きで水をかけ乾かししたら、
可愛いにじみ絵の完成！



お絵かき × スプレーボトル

切って広げて
ちょうちんさんの飾りに。



コーヒーフィルターの底になる部分だけ切り、
てるてる坊主さんを入れると・・・
可愛いお洋服を着たてるてる坊主さんに！

アレンジ

カップに入れて
アイスクリーム屋さんごっこ。

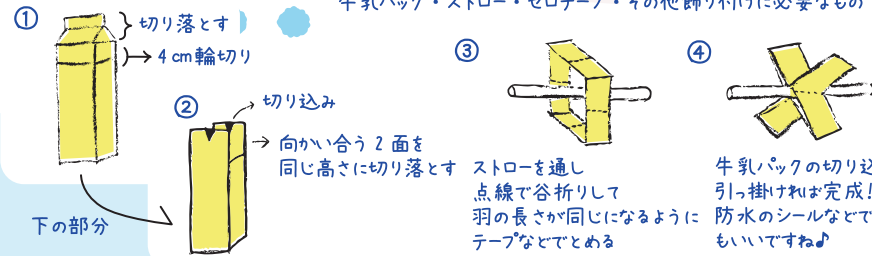


意外とカンタン！ 牛乳パック水車

<< 作り方 >>

【材料】

牛乳パック・ストロー・セロテープ・その他飾り付けに必要なもの



（写真はメーカーを隠すために白い紙を貼っていますが、水に濡れるので実際は貼らない方が良いでしょう）



【材料】

牛乳パック・輪ゴム2本・ラップ・ビニールテープ・その他飾り付けに必要なもの

<< 作り方 >>

- ① 牛乳パックの一边を切り、底を切り取る。
- ② 3分の2くらいの大きさになるように切る。
- ③ 内側に向けて四角柱になるようにビニールテープでしっかりとめる。
- ④ ラップで底を覆う。（この時にラップがピンと張っている方がキレイに水中が見える）
- ⑤ 2つの輪ゴムでラップを固定し、その上からビニールテープを巻いてしっかりと固定。
- ⑥ マスキングテープやシール、油性ペンなどで可愛くデコレーションすれば、出来上がり！

水中のぞきめがわ



- ☆ 海の上を歩いている感覚
- ☆ ちゅぷちゅぷ水の音も楽しめる
- ☆ ひんやり気持ちいい

ウォーターベッド

- 布団圧縮袋
- 逆止弁付のものは漏れます・枕/洋服用の圧縮袋でもよい
- 中に入れたいもの（魚のおもちゃ・水風船など）
- ※ジッパーを止めた後は、ガムテープか防水テープでとめる。
- 圧縮袋を二重にすると漏れる心配が減る。



水の入った状態だと重過ぎて移動が大変なので、やりたい場所でペットボトルかホースを使って注水してね！
屋内であればビニールシートをしいてからやるか、思い切って屋外でも！

金魚すくい

包み紙に使う材料は、
セロファンだと
色落ちすることがあるので、
透明なよかみやすめ！



アルミホイルを丸めて透明なよかみで包むと
可愛い金魚さんの完成！

ペットボトルのフタに顔を描いて包んでもかわいいよ♪

お水で実験！ 消えちゃう!? 不思議な絵

イラストをジップロックに入れて、
袋の上からお皿の枠に油性ペンでなぞっておく



水につけると、ビザが消えるよー！

※どの遊びも危険のないよう必ず大人がそばで見守ってくださいね！

助産師さんに 聞きました!



悩みを共有しながら、
一緒に解決しましょう!



妊娠中にトラブルがなかったママでも、出産後は急激にホルモンバランスが変化する時期であり、いろいろなトラブルが出てくるかもしれません。あまり深刻になる必要はありませんが、トラブルが出たときの対処法を知っておくことは大切ですので、今回は一般的な産後のマイナートラブルとその対処法についてご紹介します。

肩こり、腰痛、腱鞘炎 (けんしょうえん)

*Stiff shoulders
are terrible.*



この症状はほとんどのママさんが訴えられます。

出生直後の赤ちゃんは、だいたい 3000 g 前後の体重があります。

出産直後から授乳が始まり、昼夜問わず「泣いたら授乳」の繰り返しです。

入院中はもちろん、退院後も生後 1 か月健診頃までは、授乳など赤ちゃんのお世話をすることで身体に負担がかかり、肩こり・腰痛・腱鞘炎を引き起こすことがあります。

対処法として・・・

- 1) 授乳クッションを使う
- 2) ママがしんどいなら母乳を一回休んで、ミルクを家族の方に与えてもらい、ママはゆっくり休む。
(育児はパパとママ 2 人だけとするものではありません。家族や地域の人を頼っても大丈夫。)赤ちゃんもはじめは母乳を吸うことが上手ではありません。少しずつ上手に吸えるようになり、スムーズに授乳が出来るようになります。

それでもしんどいなら・・・

- 3) 出産病院や整形外科、接骨院で相談されても良いと思います。

乳腺炎

*Suffering from
mastitis.*



出産後、急激なホルモンバランスの変化で乳房が急激に張ってくる場合があります。その時、赤ちゃんはまだ上手に乳頭を吸えないし、ママも抱っこが上手にできず乳腺炎になるママもいらっしゃいます。

対処法として・・・

少しずつ赤ちゃんも上手に吸えるようになりますし、ママも抱っこが上手にできるようになりますので、ママに疲れがないようなら授乳を頻回にしてください。乳腺炎と同時にママが発熱した場合には、早めに出産病院や助産院に相談しましょう。

甘い物、油っこい物は乳腺や乳管がつまりやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。

肌荒れや抜け毛

出産後、急激なホルモンバランスの変化や不規則な授乳時間で、ゆっくり寝る時間がとれないなど、ほとんどのママが経験します。肌荒れや抜け毛は一時的なものです。症状が長く続いたり心配な場合は出産病院に相談しましょう。ママの産婦健診及び赤ちゃんの 1 か月健診までは、ママは赤ちゃんのお世話と授乳以外はしっかり栄養を摂り、ゆっくり身体を休めることをおすすめします。

*Rough skin is
terrible.*



便秘や尿漏れ

*I am suffering from
constipation and incontinence.*



便秘は・・・

赤ちゃんへの授乳でママの体内水分が不足することがよくあります。授乳前後にはコップ一杯の水分補給を心がけてもらうと、便秘の解消に良いと思います。

尿漏れは・・・

出産後に自覚される方もあると思います。出産により骨盤底筋群がゆるんでいくことによって起こります。

対処法として・・・

- 1) 妊娠中骨盤ベルトを利用されていた方は、そのまま産後も利用してください。
- 2) 日常で時間がある時、または思い出した時に「肛門をキュッと締めて」みてください。一日何回実施してもらっても OK です。
- 3) 「排尿の時、一度に排尿せず途中で一回止めてみる」を継続することにより、尿漏れは解消すると思います。

最後に「産後うつ」

これは誰にでもおこりうることです。出産・育児は一人ひとり違います。他のママと自分を比較してつらくなったり、妊娠、出産、育児で不安、しんどいと感じたら、一人で悩まずご家族・友人・知人・子育てサポートスタッフに話してください。たくさんの方がパパママの子育てを応援しています。

*Maybe postpartum
depression?*



「おかしいな?」「大丈夫かな?」と不安になることがあっても、出来るだけ早めにかかりつけの医院や総合病院に相談されることをおすすめします!

おひさまと風の子サロン スタッフ

子育てコンサルジュ

理事長



足立 喜代美

子どもがわいわいすれば、
子育てはほんといことも多いです。
わからない事や悩み事、
何でも聞きますよ!
とにかく声をかけてください。

資格 … 京都府産前・産後ケア専門員
子育て支援コーディネーター / 地域子育て支援士(一種)
子育て支援員(地域子育て支援・利用者支援)
産後ケアリスト2級 / 発達障害コミュニケーション
初級指導者

浅倉 衣里

【子育てアドバイザー】
風の子ひろば・手形足形
の担当をしています。

一緒に楽しい時間を
過ごしましょう!

山本 詩織

【子育てアドバイザー】
子育て奮闘中です!
みんなで子育てを楽しみましょう。
気軽に遊びに来て下さい!!

塩見 沙由梨

【子育てアドバイザー】
にこにこひろばの担当をして
います♪子どもの成長は早い
ので、一瞬一瞬を大切にし
ていきたいです♡

副理事長



嶋摩元 敬一

子どもは色々なこと
を教えてください。
すい教材書です。

昔、子どもの施設や児童相談
所で勤めていた経験で今も若者
の保育士育成や子育て相談に
頑張り、家では農業と孫の観察
でいっぱい再学習をしています。

副理事長



吉田 浩重

子どもの成長ってすごいなーと感じ
る日々。就学前は愛情いっぱい
で育てて欲しいです。

「上豊富保育園」で
毎日、子どもたちから
パワーをもらっています。

【子育てアドバイザー】

子育ては楽しいことも大変なこ
ともいっぱい!子どもが笑顔でいる
ためには、ママが笑顔じゃないと、
ですよね。
みなさんというんな子育て話を共
有できると嬉しいです♡

赤井 貴恵

二人の男の子
ママです。

【子育てアドバイザー】

たくさんの方と会えるのを
楽しみにしています。
よろしくお願ひします。

大槻 夏希

小野 彰子

【子育てアドバイザー】
みなさんが楽しい時間を過ごせ
るよう、笑顔&元気にお待ちし
ています♪今年度、えほんのひ
ろばも担当しています。
よろしくお願ひします。

【子育てアドバイザー】
いつも笑顔いっぱいひろばに
元気をもらっています。
皆さんと色々なお話が出来た
ら嬉しいです!
気軽に話しかけてください!

野村 友香

スタッフ紹介

令和4年度 年間行事予定

今後の感染症対策の状況により、急遽延期または中止・変更になる場合があります

おひさまひろば

Yearly Schedule

参加費無料
先着 50組
(親子120名まで)

7/7 木

Tomokoと癒しの音楽time

シンガーソングライター-Tomoko / 剣道場

9/8 木

親子で音楽を楽しもう!手遊びつき

あすか音楽教室×ブレイブピア/教室 / 柔道場

9/29 木

おさんぽしよう!※雨天中止

おひさまスタッフ / 会場未定

10/27 木

親子エクササイズ

W☆BUDDY WAKANA / 柔道場

12/1 木

親子で楽しい!体操あそび!

体操教室ジャングルジム 梅原 厚 / 柔道場

3/2 木

わくわくドキドキお楽しみ会

みかんの木文庫 / 剣道場

10/20 木

親子エクササイズ

W☆BUDDY WAKANA / 柔道場

11/10 木

親子で楽しい!体操あそび!

体操教室ジャングルジム 梅原 厚 / 柔道場

2/9 木

親子でほっほっ!頭と身体を音楽で~

おやこほっほっ / 柔道場

*福知山市在住の妊娠中、子育て中の方ならどなたでも参加できます。
*詳しくはお電話(0773-23-5722)にてお気軽にお問い合わせください!

おひさまひろば

スタッフ

Let's have fun together!!

山本 真理

大槻 夏希

野村 友香

塩見 沙由梨

小野 彰子

木村 智亜紀

森口 順子

藤田 奈都美

子ども達は、日々成長。
いましかないこの瞬間を今できるやり方で楽しもう!
リフレッシュに足を運んでいただけると嬉しいです。
スタッフ一同、笑顔でお待ちしております♪

MESSAGE FROM
OHISAMA HIROBA STAFF

相談役/
道下 伊砂江

助産師/
藤原 邦子

事務スタッフ/
菊田 学美

監事/
滋野 浩毅
京都産業大学
現代社会学部教授



ブックスタートから「読み聞かせ体験」へ

ブックスタートボランティア「うないなはあ」上垣裕子

福知山市では、四カ月児健診のときに赤ちゃんに絵本をプレゼントするブックスタート事業を行っています。

「うないなはあ」は、健診に来られた赤ちゃんに絵本の読み聞かせをするボランティアの集まりです。私もメンバーで、今年で十九年目になります。今まで大勢の赤ちゃんに絵本を読んできました。

また、お母さんやお父さんに読み聞かせの様子を見ていただき、

「赤ちゃんは絵本を読んでもらうことが好きですよ」「絵本を通して赤ちゃんが楽しくコミュニケーションがとれますよ」ということや、ちよっとした読み聞かせのこつなどをお伝えしてきました。読み聞かせをするお部屋は、泣いていた赤ちゃんが笑顔になったり、健診の緊張がほぐれたりする場となっていました。新型コロナウイルスの感染が広がるまでは……。

今は、感染拡大防止のため健診時の読み聞かせはできません。そこで、昨年度から図書館中央館で、「読み聞かせ体験」という時間を設けていただきました。四カ月〜二歳まで、予約制でひと組約十五分間、アクリル板越しですが、私たちボランティアが絵本を読みます。ときには、図書館員さんに子どもさんの興味に合わせた本を選んでもらうことも。育児や子育てサークル、お話し会などの

情報の提供をすることもあります。



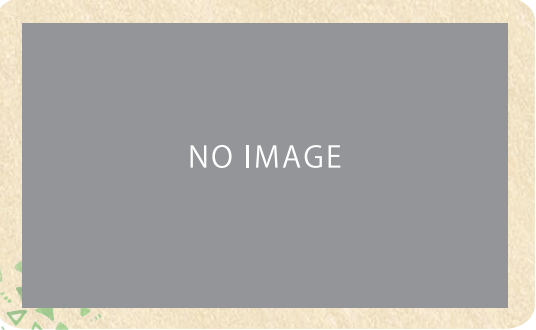
ふちとまとちゃん

作：ひるかわさこ
出版社：偕成社

「読み聞かせ体験」は、親子で共に絵本を楽しみ喜びを感じていただける時間です。さて、現在プレゼントされている絵本は「ふちとまとちゃん」です。

赤ちゃんは、まず、まっ赤なぶちとまとちゃんの絵に目がいくようです。絵の動きに合わせて「ほろほろほろろん」「ぶるるんぶん ぶるるんぶん」と、リズムをつけて読んでいきます。赤ちゃんはリズム感のあることが大好き。

これまでのブックスタート絵本は全十三冊。手に取って赤ちゃんと一緒に楽しんでもらいたい。おともも楽しめまよ、声に出して読んでみてくださいな。



新刊

絵本紹介

福知山市立図書館 中央館



「つんつんぱん！」

ほるの まい / 作

赤ちゃんの腕やほっぺはふわふわ。かわい腕をつんつんするよ…つんつんぱん！
とっても美味しそうなの、ちぎりパンに変身！
かわいほっぺをつんつんするよ、ちぎりパンに変身するのかな？
「つんつん」したり、「抱っつん」「ぎゅっつん」したり
親子でスキップしたくなる絵本です。



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

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。

おひさま応援団

福知山市社会福祉協議会
地域福祉課 大石ゆかり

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

「誰もが安心して暮らせる 共に支え合えるまち」

こんにちは「福知山市社会福祉協議会」です。「社協(しゃきょう)」と呼ばれることが多いのですが、皆さんご存知ですか？社協というと、災害時のボランティアや高齢者への支援というイメージが強いかもしれませんが、子育て世代にもいろいろな場面で関わらせていただいています。

例えば、小学校で車いす等の体験講座を行ったり、児童館で「ピクトグラム」や「赤い羽根共同募

金の募金箱」「コミュニケーションを取りやすくするための「透明マスク」等と一緒に作ったりして、福祉の心を育んでもらうための活動をしています。また、子ども会等でも使っていた楽しいレクリエーション用品各種を無償で貸出しています。この他にも、子育て・赤ちゃんサロン、子ども食堂や子どもの居場所づくり等を応援しています。

新型コロナウイルスの感染拡大以降は、ごども支援団体に感染予防のための消耗品や備品等の購入助成を行いました。また、昨年末にはボランティア・団体・民生児童委員の皆さんにも協力いただき、生活に不安を感じる子育て世帯等にお話を伺いながら、応援バックとして、事業にご賛同くださった市民・企業・団体の皆さんから提供いただいたり一部歳末たすけあい募金から助成をいただいたりして調達した食品・日用品をお渡しするプロジェクトも行いました。

このように、社協は、地域の皆さんや関係機関等と一緒にお子さんや子育て世代の皆さんの思いに寄り添いながら、「誰もが安心して暮らせる共に支え合える福知山」をめざしています。気軽にお声かけくださいな！

6月から理事長が変わりました!

平成19年にたちあげたこの法人も今年で15年目です。私の子育て支援は平成4年から開催している「おひさまひろば」が元々根底にあり、娘たちが3歳と1歳の子育て中に始めた「おひさまひろば」は子どもたちが成長し一緒に関わらなくなってからも変わらず継続しています。お互いに支えあえるスタッフ間の信頼があるからこそその継続です。そして私の原動力は「子どもたちのキラキラした瞳と笑顔」です。いつもすぐ間近で見られる幸せに感謝しています。

おひさまと風の子サロン 新理事長
足立 喜代美

くまちゃんコラム 「よりそう子育て」

「母親」それは子を授かり、産んで、育てるという、子育てのプロです。

女性は出産後、子どもを育てていく中でホルモンの分泌によって、「子をいとおしい、かわいい」と思い、「母性」が育ち、母親となっていきます。



近年、女性の多くが出産後も働き続ける人、続けたいと思う人が多くなりました。1歳ごろから保育所に預ける方も増えていますが、子どもにとって1歳頃から保育園に預けることは成長にあまり悪い影響はないようです。ただ、家庭での乳児との育児時間は短くなるので、より効率の良い育児を心掛ける必要があるだろうと思います。

母親の役割は非常に大きいです。子どもの初めて出る言葉、母国語の習得。寝かしつけるための授乳や子守唄、そこでのスキンシップ。これは母親の大切な役割です。「なでなで」が大事です。顔・頭・背中をさすってやる。手足を軽くもんでやるなど、授乳時間などを工夫して大切にしてほしいです。



育児は毎日毎日同じことの繰り返しでもあります。おむつの取り換え、入浴、そして食事。

毎日平凡な、しかし規則正しい生活習慣。その暮らしの中で子どもは安心・安全な家庭で育ち、しつけ・食育によって個性が育っていきますが、そこに父親の協力が不可欠となります。

特に子どもが生まれた初期のころは、母親は育児などに対して精神的不安定な時期となります。父親が母親をしっかりサポートし、子育てが安心して専念できる環境づくりをする。それが父親の最も大きな役割なのではないでしょうか。



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

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の応援してくれる団体・個人を募っています!

音楽教室 生徒募集中
えいごミュージックsalon 音楽教室 プログラミング教室 英語リトミック
保育園・幼稚園出張レッスン募集中
620-0052 京都府福知山市昭和町96 tel 0773-22-0180

福知山スイミングスクール
ベビークラス・幼児クラス・小学生クラス 体験練習開催しています!
620-0062 福知山市和久町188 ☎ 0773-23-4757
詳しくはホームページ「福知山スイミングスクール」で検索 (火曜・日曜休校)

積水ハウスは、子育て世帯を応援します。
HOUSING LIBRARY
検索しても情報が多くてよくわからない... そんなあなたにぴったりなWebサイトが「HOUSING LIBRARY」。暮らし方提案などはきっと住まいづくりに役立つはず。
積水ハウス株式会社 近畿西支店 京都府福知山市塚東町2番地 TEL 0773-22-1403

「いえ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。
道下工務店。
0120-80-3190
福知山市荒河東町17番地

リトミック研究センター認定教室
リトミックピアノ
平日午前で募集中 ☆ベビーリトミック (首がすわったお子さま) ☆一歳児クラス ☆二歳児クラス
土曜クラス ☆年少クラス ☆年中クラス ☆年長クラス ☆小学生リトミック
ピアノ個人レッスンは平日夕方まで応相談
福知山市石原5-41 TEL 090-8657-7702 (島村) LINE @065ulfxe

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

スターバックス コーヒーで BOOK & CAFE スタイルをお楽しみください
AVIX
ギフト用ラッピング無料サービス実施中
お電話1本で予約・注文お受けします ~親切・丁寧・心をこめて~
24-4566 (0773) 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 ★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 こちらから http://www.kamitoyo.jp/

みんなの側で、生きている体操。
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.junglegym-gymnastics.com