

Spring is coming!

NPO法人

# おひさまと風の子

No. 46

## おひさまひろば

Vol. 101

春号 2023

子育て拠点 リとるハピネス紹介

わくわくひろば「ぼけっと」

「歯」のワンポイントアドバイス

積水ハウスマッチングプログラム

おひさま応援団

えほん紹介

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。



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**  
〒620-0873 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





# りとりる 子育て支援拠点 ハピネス

みんな遊びにきてね!

ってこんなところ

令和4年11月12日に三段池公園総合体育館内にオープンした子育て支援拠点「りとりるハピネス」には、遊具で遊んだり、子育てイベントなどを楽しむ「コミュニティスペース」や、子育て世代を中心に自由に立ち寄り休憩できる「フリースペース」を設け、子育てに関する悩みを相談し合える、子育て世代が交流できる拠点を目指しています。

また、子育てコンシェルジュが常駐しており、子育て支援に関する情報やサービスを紹介しています。

人と人がつながり、安心して子育てできる環境を整備し子育て世代を応援します。

- 開設時間 / 毎週月・火・木・金 午前9時30分～午後4時
- 休館日 / 水・土・日・祝日・年末年始、三段池公園総合体育館休館日
- 利用対象 / 概ね就学前のお子さんとその保護者
- 最大利用組数 / コミュニティスペース・フリースペース：各6組
- 場所 / 福知山市字猪崎377-1(三段池公園総合体育館内)
- 電話番号 / 0773-24-7055(福知山市子ども政策室)

拠点の休館日には、地場産農産物等を販売するマルシェや食育をテーマとした行事にも利用します。行事の予定がない日は、子育て親子を中心に自由に立ち寄り休憩できるような拠点を開放しています(開放日)。



こんにちは!りとりるハピネスのスタッフです!

子育てコンシェルジュ  
越村かおり(こっしー)

季節のもの、自然が好きです。大きな窓から見える雲の流れや、木々の移り変わりを発見し、ちょっとした気づきから幸せ見つけのお手伝いができたらいいなと思います。ぜひ、遊びにきてね。

保育士  
細谷さゆり(さゆりん)

一緒に色々な物作って遊ぼうね。待ってま〜す。



りとりるハピネスでは、毎月季節にちなんだ制作や絵本の読み聞かせなどいろいろなイベントを開催しています。イベント情報は「りとりるハピネス」が発行するチラシや、市のホームページのイベントカレンダーをご覧ください。

すくすくひろばスタッフと一緒に、わくわくな体験をするひろばです。りとりるハピネスにて、月2回の開催を予定しています。

## 月2回開催予定 pocket わくわくひろば ぽけっと



12月のぽけっとの様子

親子でふれあい遊びをしたり工作をしたり☆絵本の読み聞かせなど、楽しいこと盛りだくさんでした!

予約制 / 定員5組

予約方法 / すくすくひろばで直接お申込み、またはお電話でお願いします。

毎月の開催のお知らせは、おひさまと風の子サロンの公式LINEから配信予定。みなさんの参加をお待ちしています!

Let's play in the LITTLE HAPPINESS!

# 歯のいろいろワンポイントアドバイス

tell me more about teeth!

医療法人 杉岡歯科医院  
杉岡理事長 監修

## 歯磨き粉のこと

ブクブクうがいができるようになったら歯磨き粉を使っても大丈夫です。フッ素がしっかり入った歯磨き粉がむし歯の予防効果があります。ペーストタイプ、ジェルタイプ色々ありますので、かかりつけ医に相談してくださいね。

## 歯磨きを嫌がります

やさしく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきをされるといいでしょう。食後に磨く習慣をつけることを目標にしましょう。汚れを落とす歯磨きを続けたうえで、①まずはごろーんとするだけ→②ほっぺをつんつん→③少し口の中を触る→④あーんしてもらって口の中を触る→⑤さりげなく歯ブラシを入れる、と順を追って慣らしていくことをお勧めします。ポイントは嫌がる手前で終わりにすることです。

## 仕上げ磨きの基本は「寝かせみがき」

最初はおひざで練習ね!



寝かせみがき

お口あーんじょうずね!



Point!!

寝かせ磨きを嫌がるときは「体育座り」

磨きやすい体勢で!



奥歯の磨き方

例①

ごろーん!  
の合間に。



Check!!

上むいて!

例②



## フッ素塗布はいつから始めればいいですか

福知山市は2歳児健診を歯科医院で受けることができ、その時にフッ素デビューをされるお子さんが多いです。お家でフッ素塗布ができる「レノビーゴ」という商品もありますのでかかりつけ医でご相談ください。

## 歯並び・かみ合わせ

① 乳歯に隙間が無く、将来歯並びが心配です。

永久歯は乳歯より大きな歯が生えてきますので、乳歯の時に隙間が無いと、将来歯並びがガタガタになる可能性があります。顎が小さく歯が生える隙間が無いのが原因です。顎を成長させるためにはよく噛んで刺激を与える事が大切です。特に前歯を使って噛むと顎が成長しやすくなりますので、食材は大きく切って、前歯でかぶりつく習慣をつけることが大切です。

② 下の歯が上の歯より前に出ていて、受け口になっています。

奥歯がしっかり生える前にかみ合わせが安定しないので顎を前に出す癖があるお子さんもいます。3歳ぐらいまで様子を見て治らない場合はかかりつけ医に相談をお勧めします。特に遺伝がある場合は要注意です。乳歯の間はマウスピースを使用した治療をすることが多いです。

## 指しゃぶり

3歳くらいまでの指しゃぶりは歯並びに影響することは少ないです。まずは起きている時の指しゃぶりをやめるのを目標にしましょう。寝る時の指しゃぶりだけになればやめれるのも早いです。無理にやめさせると別の癖が出てきますので、この時期は温かく見守ってあげても大丈夫です。

4歳以降の指しゃぶりは歯並びに影響することも多いので、少しずつやめさせる努力が必要です。指人形や絵本を使用します。「ゆびたこ」という絵本がお勧めです。

## 上唇小帯が邪魔ですきっぱになっています

乳歯の間は様子を見てください。上の前歯の永久歯が生えてきた頃、上唇小帯が歯の間にあってすきっぱの原因になる場合は切る場合もあります。

take care of your teeth!



NPO 法人おひさまと風の子サロン × 積水ハウスグループ  
初めてのマッチングコラボイベントが実現しました!



## 積水ハウス マッチングプログラム

～従業員と NPO との連携により、地域・社会の幸せを実現～

### 積水ハウスマッチングプログラムとは

“「わが家」を世界一幸せな場所にする”をグローバルビジョンに掲げる積水ハウスグループでは、お客様、従業員、社会の「幸せ」を最大化するため、地域社会との共生に寄与する活動を推進しています。

2006年に従業員主体の寄付制度「積水ハウスマッチングプログラム」をスタートさせ、社会的活動を担う NPO などの団体を支援しています。

これまでに累計496団体に5億円超の寄付を行いました。

2022年度は初めておひさまと風の子サロン様とマッチングし合計5回のコラボイベントを実施し、福知山の子育て世代の皆様へ情報をお届けしました。



積水ハウス株式会社 近畿西支店  
総務課 澤村 拓哉さん

### 社内向け講演会について

～おひさまと風の子サロン 鳩摩元副理事長様～

第1回コラボイベントとして、副理事長の鳩摩元様による社員研修を行って頂きました。

連携するに当たり、全社員がおひさまと風の子サロン様がどのような団体でどんな活動をされているかを理解し、特定の間人だけが関与するのではなく支店全体で理解を深め共に協働することを目指しました。

講演では「子育てってなに？」をテーマに、子どもとの関わり方や、子どもと大人の捉え方の違いについてご講演頂きました。子育て中の社員以外にも、男性育休など多様性が求められる社会となった今、全社員が改めて子育てについて考える機会を持つことが出来ました。私自身も現在子育て中ですが、全ての出来事が初めてで、何を誰に聞いて良いのかさえ分からなく、不安な時間を過ごす事が多くあります。

様々な面でサポート頂けるおひさまと風の子サロン様は私にとっても子育て世代にとっても非常に心強い存在だと感じています。



～積水ハウスマッチングプログラム コラボイベント開催報告～



## 子育てちちんぷいぷい! な話



子育てをしていると様々な悩みに出会います  
専門家のお話を通じて、悩みをちちんぷいぷい! と解消しましょう

4回とも場所は積水ハウスのモデルハウス シャーウッド福知山展示場にて開催しました。  
定員は6組の事前予約制で各回とも満席。

9月12日(月)10時半～11時半  
「食物アレルギーについて」 伴亜紀先生  
(栄養士、「五感をはぐくむ魔法のレシピ」著者)

子どもの食事について離乳食の開始や、  
月齢に応じての食事の進め方、  
そして食物アレルギーへの対応などの内容の話



10月7日(金)13時半～14時半  
「子どもの発達の話」 諸戸雅治先生  
(福知山市民病院小児科医長)

子どもの発達のペースとペースにあわせて  
大人の関わりかたを資料を使ったわかりやすい内容



11月7日(月)10時半～11時半  
「子どものアトピー性皮膚炎・スキンケア」  
笹畑美佐子先生

(滋賀県立小児保健医療センター看護師  
小児アレルギーエドゥケーター/アレルギー  
疾患療養指導士/環境アレルギーアドバイザー)

子どもの肌について、皮膚の構造、スキンケア、  
保湿剤・軟膏の塗り方などの内容



「住宅が子どもに与える影響」  
積水ハウス株式会社近畿西支店 花岡秀治様  
こういったことを考慮しているかなど内容



11月19日(土)10時半～11時半  
「食物アレルギーの基礎と赤ちゃんのスキンケア」  
青山三智子先生  
(京都府立こども発達支援センター医師  
日本アレルギー学会専門医)

食物アレルギーとは、食物アレルギーの診断と治療、  
スキンケアの内容



全てにおいて少人数の為、丁寧でわかりやすい講座でした







**「じのない えほん」を読む**

ブックスタートボランティア

「いないいないばあ」上垣裕子

今回は、文字がなく絵だけの絵本を紹介しします。文字がなくても、読み聞かせはできますよ。しかも一冊の絵本を何通りにも読むことができます。

ディック・ブルーナ作の「じのないえほん」は、鮮やかな色使いの、絵がかわいい絵本です。もちろん絵を見るだけでも楽しいのですが、小さな赤ちゃんに読むときには、

「お花きいろいお花だね。男の子がいるよ。白い帽子をかぶって、おさんぼしているのかな。」

と、絵を指さして語りかけてあげます。

成長してお話を楽しめるようになった子どもには、絵本を見ながら、そのとき心に浮かんだ物語をこんなふう話してあげます。

「今日はよいおてんきです。けんちゃんはお気に入りの白い帽子をかぶって、おさんぼにでかけました。きいろいお花がならんでさいています。おや、だれかやってきましたよ。だれかな？」

その時々で、ことばやお話を覚えてもいいし、子どもとコミュニケーションをとりながら読むことで、お話をさらに発展させると、絵本の世界を子どもと一緒に楽しむことができます。

私はよく「ぞうのボタン」をおとなの方に見てもらっています。何も言わずに、ゆっくりページをめくっていくと、最後のところだ、「あっ」と、皆さんが笑顔になつてくださいます。同じ本を子どもに読むときには、「ぞうさん



**じのない えほん**

作:ディック・ブルーナ  
訳:いしimoto

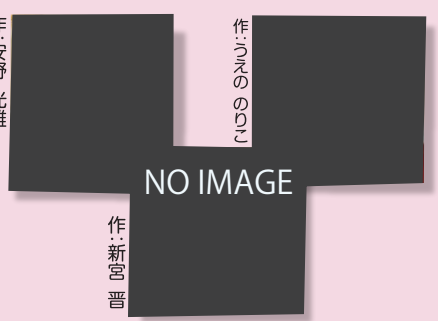
のおなかに何かくつついている

よ。何かな?」さらに、「ボタンをはずしてね。」と、絵のボタンをはずすふりをするようにうながして、「まあ、〇〇が出てきたよ!」

と言つと、次は自分からボタンをはずすふりをして、絵本に参加してくれます。このように文字のない絵本は、工夫次第で年齢を問わず楽しむことができます。

また、文字のない絵本は、絵がとても魅力的です。「風の星」は、短い説明の文がついていますが、

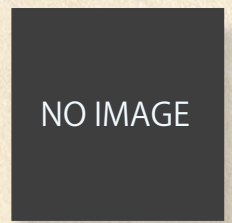
絵を見ているだけで風の音が聞こえてくるようです。「旅の絵本」シリーズは空から見下ろした村や町、人々の暮らしが細かく描かれた、優しい色使いの絵本です。丁寧に読んでいくと、いろいろな発見があり、何度も見返してしまいます。



新刊

**えほん紹介**

福知山市立図書館 中央館



**「ほじこ」**

こみね ゆら/作

野原にすてきな青い帽子がおちていました。

だれの帽子かな?

ぞうさんがかぶってみると小さい。やぎさんがかぶると、つのがひっかかっちゃっ…。

ひとつの帽子をめぐっておきる、かわい動物たちのおはなしです。



**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。

色々なところとつながっています!

**おひさま応援団**

積水ハウス株式会社 近畿西支店  
総務課 澤村 拓哉

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

**おひさまと風の子サロン様と積水ハウスの出会い、活動について**

以前より私の娘が、すくすくひろば、を利用させていただいており、団体の活動のすばらしさをよく知っていました。社内に、積水ハウスマッチングプログラム、という制度(社会的活動を担うNPOなどの団体を支援する制度)がある事を知り「積水ハウスが地元、福知山市の子育て支援サービスの充実に役立てるのでは」と思い立ち、足立喜代美理事長に制度の趣旨・内容をご紹介し、会社に助成団体候補として推薦したのが助成・連携のきっかけとなりました。

2022年度は合計5回のコラボイベントを当社展示場にて実施しました。活動を通じて地域と深い関わりを持ち、地域のお役に立てたことで、参加した従業員も満足感を感じており、地域社会のみならず従業員へも良い影響があったと感じました。

また、各講座専門の先生にお越しいただきましたので、ご来場いただきましたお客様も大変ご満足頂けた様子でした。当社の展示場で開催した事もあり、普段とは違った非日常的な空間で、パパ・ママの癒しにもなったとの嬉しいお声も頂きました。

積水ハウスのグローバルビジョンである「わが家」を世界一幸せな場所にする。

我々が事業展開する地域全体が少しでも幸せな場所になるように、今後も積極的に連携して参ります。



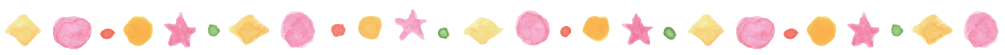




## 🌟: さまざまな繋がりから広がった講座 🦋

ひろばにいると保護者の方から、さまざまな相談を聞くことが多く、歯磨きや指吸・食物アレルギー・スキンケア・子どもの発達などが多かったため、それならば専門家の先生からお話しを聞く機会をと開催しました。快く受けていただいた先生方のおかげで心配事が和らいだ保護者のかたの顔をみるとほっとしました。特に母親が安心するとその影響は子どもに現れます。これからの親子関係に少しでも支援できればと随時模索しています。しんどい時にはLINE相談を利用してください。もちろん近況報告も大歓迎です。

おひさまと風の子サロン 理事長  
足立 喜代美




**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!

**オケム楽器**

いっだって キミのベストを  
みつめてる

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

生徒募集中 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

しっかり運動! しっかり睡眠! 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 福知山市和久市町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。  
～子どもたちは育った家を一生忘れません～

積水ハウスがよくわかる 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 京都府福知山市東町2番地 TEL 0773-22-1403

**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

- ✓ 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

☎ 0773-20-1100

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

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

ギフト用ラッピング無料サービス実施中

## くまちゃんコラム

### 「虐待を考えるpart3」



幼少期の虐待について報道を目にする。日頃のうっぴんがつつい子どもへと向けられ、言葉の暴力からやがてエスカレートしていく。最初は「ちょっとした」不満のはけ口から、いつの間にか「憎たらしい存在」となって行くことが多い。エスカレートする直前は意外とそのことが虐待に繋がると気づいていないことが問題なのである。

子育て支援とは何か。親が不安や悩みがあるときも、子どもがおもちゃで楽しく遊び他の子と交わる姿を見ながら、ママ友と世間話をし、時にはスタッフに愚痴を言うことで、リフレッシュする。そんな「心地よい」空間を提供する場が子育て支援ひろばであり、多くのお母さんたちの精神衛生に繋がり、心をいやしてもらい、その安心感が子どもの安心にもつながるのである。

最近よく聞く「子育ての孤立化」については、例えば行政の対応についていうと、親が相談したとしても、行政は一般的なアドバイスしかしてくれず、親はなかなか本音の話までたどり着かず不満・不信につながり孤立へ進んでいく感がある。行政の課題として、他部署・他機関との連携不足や枠にはめられた支援・サービスと考えるが、私たちのような子育て支援団体は行政では行き届かない部分、つまり「枠にはめられた見方ではなく、それぞれの家庭はそれぞれ違う。家庭それぞれ世界に一つしかない独自の文化をもったものであり、一つの家庭を大切にすることが多くの家庭を大切にすることに繋がる」という思いで活動しています。

くまちゃん... 鳩摩元 敬一 元京都府立旗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の副理事長

“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。

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

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

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>