



NPO法人

おひさまと風の子

No. 47

おひさまひろば Vol. 102

夏号 2023

【小・中学生のママに聞きました！】育児をふりかえて
やってよかったこと、やってあげてよかったこと

福知山市内の公園情報

スタッフ紹介

おひさま応援団

えほん紹介



Summer is around the corner.

すくすくひろば ご利用のお願い

■開館時間 / 10:00~15:00

*体調がすぐれない方は利用をお控えください。

■すくすくひろばのご利用は予約にて受付します。

ご予約はすくすくひろばで直接お申込み又はお電話でお願いします。

予約受付時間 / 9:50~15:00

■施設内では食事・おやつは食べられません。



最新イベント
情報をお届け
します!



LINE 公式アカウント

◀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



おひさま
公式Instagram
@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 / 10:00~15:00
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

子育てサークルへの参加

親子で楽しめるサークルで子どもたちも成長し合えて、いっぱい遊べました。

サークルでお友達が出来て、お喋りして笑ったり、悩み相談をしたり、ママ同士の交流に助けられました。

サークルで知り合ったママ友さんとは、子どもが中学生になった今でも、情報交換や色んな相談をしています。



日常の遊び

近くの公園でピクニックや、毎日の読み聞かせ、一緒にクッキングしたり、大好きな遊びをしたり。

日々の楽しい思い出は子どもが大きくなっても覚えてくれています。



イライラしてしまった時

子どもが怒ってどうにもならない時に、こそばして笑わせる、まず抱きしめるなど、心をほぐしてから話を聞くように心がけていました。

できるだけ子どもの気持ちに寄り添って話を聞くように気をつけていました。

I'm glad I did!

やってよかった!

小・中学生のママに聞きました
小学生・中学生以上のお子さんを持つママたちが振り返る育児

MOM'S EPISODE

たくさんハグする

嬉しい時や悲しい時、叱った時や寝る前など、どんな時もハグ。小学生になった今でもたくさんハグしています。



子どもの好きな曲でダイエット

子ども向けの、ノリノリなダンシング曲で踊ったり、屈伸をしたり。

子どもが好きなテレビ番組を見てくれている横で、産後ダイエットを頑張っていました。



月齢ごとの写真撮影

毎月同じアイテムと一緒に撮影すると大きくなったのがよくわかる。編集で成長の記録を入れておくと、とっても分かりやすい。



写真の整理

溜めずにその都度印刷や、アルバム整理をしておけばよかった。沢山ありすぎて、もうやる気が起きません。



パパに色々お願いしてパパっ子になってもらう

おでかけ、お風呂、寝かしつけ、家事の分担などパパにしてもらえることが増えるとママも助かる!

パパと一緒にいい〜! パパだいすき! の言葉にパパもにっこり♡



習い事など色々なことを体験する

幼少期あつという間に過ぎてしまいます。



I should have done...

やっておけばよかった!

日焼け対策

日焼け止めに保湿など、お肌のケア。

日々のお外遊びで気が付くと日焼けをしてしまっていました。



成長の記録

身長体重以外にも、こんなことができた! こんなお話ができたなどの記録。過ぎてしまったからでは思い出すのが大変です。



色々な料理にチャレンジ

子どもが小さい時は手がかかって大変だけど、成長して環境が変わったりママの仕事復帰があったりで、もっと大変になることもあります。

家族の好きな味や、ささっと作れる定番料理、作り置きなどのレパートリーを仕事復帰の前に作れるようになっていっていると復帰後の料理がスムーズに。

日々成長していく子どもたち。そのときそれぞれの貴重な今を大切に過ごしたいですね!

LOVES PARKS

楽しい公園がいっぱい!

福知山公園特集

福知山に沢山ある公園の中から、
今回はこの8か所をピックアップ!!

検索

気になる公園は
名前で検索してみてね!

Which park do you want
to go today?

トイレあり 駐車場あり

1 地蔵ヶ端公園 (厚中町)

大きなきこがあるの、きこの公園と呼ばれて親しまれています
丹鉄福知山市民病院口駅の横なので電車が見えます



2 大正東公園 (堀)

自転車の練習にピッタリな広場があります



3 雀部公園 (前田)

花園保育園、前田児童館の隣
低めの滑り台があります



4 石原中央公園 (石原3丁目)

ベンチ、テーブルあり
JR石原駅の裏なので電車が近くで見られます
トイレにはおむつ交換台もあります



8 井ノ奥公園 (三和町千束)

飲み物の自動販売機あり
すくすくひろばから車で約25分
長いローラー滑り台や楽しい遊具が沢山あります
浅い川で遊ぶこともできます



5 市ノ谷公園 (長田野町2丁目)

なかよし広場には滑り台やブランコなどの
遊具もあります



6 大江河東公園 (大江町千原)

飲み物の自動販売機あり
すくすくひろばから車で約25分
見晴らしがよくて気持ちがいいです



7 夜久野不れあいプラザ (夜久野町額田)

すくすくひろばから車で約30分
夜久野こども園、子育て支援センターの隣
山陰本線の電車が見えます
図書館もあるので屋内でも楽しめます



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



子どもはかわいけれど、
子育てはしんどいことも多いです。
わからない事や悩み事、
何でも聞きますよ!
とにかく声をかりてください。

足立 喜代美

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

一緒に楽しい時間を
過ごしましょう!

【子育てアドバイザー】
風の子ひろば・手形足形・
Pocketの担当です。
一緒に楽しみましょう!

浅倉 衣里

【子育てアドバイザー】
子育て奮闘中です!
みんなで子育て楽しめよう。
気軽に遊びに来て下さい!!

山本 詩織

【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♡

塩見 沙由梨

副理事長

子どもは色々なこと
を教えてください。
すい教材書です。



嶋摩元 敬一

昔、子どもの施設や児童相談
所で勤めていた経験で今若者
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。

二人の男の子
ママです。

【子育てアドバイザー】
事務局を担当しています。
ひろばにはあまりいませんが、
サロンの裏支えの立場として
頑張ります♡

赤井 貴恵

【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。
よろしくお願いします。

大槻 夏希



小野 彰子

【子育てアドバイザー】
楽しい時間を過ごしていただい
たような笑顔でお待ちしております♪
えほんのひろばの担当です。



野村 友香

【子育てアドバイザー】
いつも笑顔いっぱいのひろばに
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!

スタッフ紹介

令和5年度 年間行事予定



おひさまひろば

Yearly Schedule

急遽延期または中止・変更になる場合があります

参加費無料
予約不要

*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!

6 JUN 2023

29 (木)

英語 de セタ

ハミングバードアカデミー Ray Kurosawa / 柔道場

7 JUL 2023

6 (木)

からだスッキリ 親子でストレッチ

からだコンサルタント 山ロトエ / 柔道場

9 SEP 2023

14 (木)

親子エクササイズ

W☆BUDDY WAKANA / 柔道場

28 (木)

親子エクササイズ

W☆BUDDY WAKANA / 柔道場

10 OCT 2023

12 (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

26 (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

11 NOV 2023

2 (木)

わくわく!みかんの木文庫

みかんの木文庫 / 剣道場

12 DEC 2023

7 (木)

おやこでぽっぷり!頭と身体を音楽で〜

おやこぽっぷり / 柔道場

1 JAN 2024

25 (木)

ベビトレヨガ

フィットネスサロン栄光 / 柔道場

2 FEB 2024

8 (木)

親子で音楽を楽しもう♪

島村 明日香×大槻 若菜 / 柔道場

3 MAR 2024

7 (木)

えいごミュージックSalon

英会話教室L+plus×オクムラ楽器 / 柔道場

お待ちしております♪

おひさまひろば
スタッフ



大槻 夏希
藤田 奈都美
森口 順子

野村 友香
塩見 沙由梨
小野 彰子

足立 喜代美
(子育てコンサルジュ)
小松 加奈子
(ボランティアスタッフ)

山本 詩織
木村 智亜紀

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



小さい子の写真絵本

ブックスタートポランティア
「いないいないばあ」上垣裕子

図書館中央館では、四カ月から二歳までのお子さんとその保護者の方に絵本を楽しんでいただく、「読み聞かせ体験」を行っています。その「読み聞かせ体験」のときに、「どんな絵本をよんだらよろしいか」とたずねられることがあります。これは、なかなか答えることが難しい質問です。お子さんそれぞれの好みの違いもあるからです。そこでどうしても長く読み継がれている、はずれない絵本を紹介することになってしまいました。しかし、どんな絵

本であっても読んであげる人が面白い、楽しいと感じられた絵本を読んであげるのがいいのではないのでしょうか。読み手の心の動きは、読んでもらう赤ちゃんにも伝わりやすい。それが、共に絵本を楽しむということにつながります。いろいろな絵本を読んでみてください。読む人も、読んでもらう人も楽しめる絵本との出会いは、そこから始まります。

さて、今回ご紹介する絵本は、小さい子向けの写真絵本四冊です。赤ちゃんから楽しめる「くっくくく」（長谷川摂子 文福音館書店）は、フェルトで作った靴が踊り回る絵本です。リズム感よく読んでみてください。この本のおでかけ（杉田徹文・写真福音館書店）は、十頭の子ブタのお散歩に密着取材した写真絵本です。のんびりとした風景と子ブタの愛らしさに癒されます。少し大きな子どもさんには、「いるいるだあれ」（岩合日出子 文福音館書店）も、コロコロとしたパンダの写真がかわい



作：長谷川 摂子
福音館書店

くて、パンダ好きの人にはおすすめします。私は、小学生に写真絵本を読み聞かせすることはよくありますが、小さい子どもさんにはあまり読んでいませんでした。今回魅力的な写真絵本に出会えたので、これから読んでいきたいと思っています。皆さんも、いろいろな絵本の世界を楽しんでみてください。



文福音館書店
写真：岩合光昭

文福音館書店
写真：杉田徹

文福音館書店
写真：岩合光昭

「やぎさんてのさたんぽ」 junc / 作
やぎさんが、野原をさんぽしています。
くっくくくく走ったり
切り株をびよんととびこえたり…。
ちやうちちやう「やぎさんてのさたんぽ」を褒められてくっくくくく。
ふわふわの毛並みの子やぎや、色とりどりの植物を美しい刺繍で描いた絵本です。

新刊 えほん紹介
福知山市立図書館 中央館



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

fitness&careサロン WOBUDDY
代表 WAKANA

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の
出会いから現在

福知山での子育て中のママ達には欠かせないコミュニティ広場であるおひさまと風の子サロン。

出会いは10年前。
私は地元を離れ嫁いで来た為、右も左も分からないまま長男を出産しました。
当時から振り返ると、気を張り、とにかくサロンに出向いては、色々なママ達に話しかけていた事を思い出します。

Mamaへの憧れと現実との差。
子供と向き合うだけの日々、幸せなはずなのに社会から取り残さ



Fitness

Care

For Mom's health & smile!

生活環境の変化

コロナも5類になり、これまでとは違った対応のやり方に変化したり、幼稚園や保育園に入園して生活リズムも変わり、いままでずっと一緒にいた保護者と離れることで、新しい環境に馴染むまでに時間がかかったりと、変化の多い時期になりました。3年間のマスク生活で顔の表情が子どもたちには伝わりにくいこともありました。でも変化に順応していくことで子どもたちも成長します。それをいつでも後ろから見守ることで子どもたちも安定します。後ろから見守り続けることは不安なこともあります。そんな時はいつでも私たちを頼ってください。

おひさまと風の子サロン 理事長
足立 喜代美

くまちゃんコラム

「子どもの社会的自立」



「子どもの社会的自立」と題したテーマで、先日「不登校の子ども」たちの学校での取り組みの一部が新聞で紹介されていた。今、不登校や引きこもりの子どもが10万人以上苦しい思いをしていると言われていたが、少子化と言われながらも、その支援が乏しく遅延対応に思える。不登校の原因には二つのタイプがある。

①家庭のしつけやネグレクトなどの事情 ②学校でのいじめや担任の不適切な扱いと学力不足
一人ひとりの子どもの事情は様々であるが、いずれも一次的責任は子どもにはない。そんな中、「子どもの社会的自立」とは何か。自分で衣食住ができることなのか？社会で勤勉に働けることなのか？言葉は簡単であるが、ではどうすればいいかを考えると意外に難しい。子どもの自立は年齢的には25歳や20歳、18歳と様々な考え方があがるが、私は今の社会においての自立は「義務教育終了」の時点から始まると考える。進路（生き方）として、高校へ進学するか働くのか。現代の社会では中卒という学歴では働けづらい社会である。とはいえ、高校進学というのは、ほとんどが学力に応じて受験する学校が決めてられてしまい、あるいは学校や親の意向が優先され子ども自身は何も決めず何となく…という子が多い。社会的自立のための子育てとは、出来れば思春期前～中学卒業までに、自分のやりたいこと・夢は自分で考えて決めて実行する、そんな子であってほしい。そのためには、3歳以降の小さい時におやつ・服装・おもちゃを自分で選んで決める。習い事も小学3年生以降からは自分でやりたいことを決め、決めたら3年は続けるという責任の取り方ができるように、家庭での二次的しつけを大切にしたい。社会的自立とは「社会において、自己実現のための自己決定」である。

つまり、大人になって社会へ巣立つとき、自分の夢をかなえるために、何がしたいか自分で考え決める。決めたい以上はその責任は自分で背負う、それが自立であろうか。

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
子育てで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！

オケウ楽器
いっだって 卒ミのベストを
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

エネルギーの地産地消で持続可能な丹波・丹後づくりに貢献します
たんたんエナジー
詳しくはこちら

積水ハウスは、子育てで世帯を応援します。
～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 土曜クラス
☆ベビーリトミック ☆年少クラス
(首がすわったお子さま) ☆年中クラス
☆一歳児クラス ☆年長クラス
☆二歳児クラス ☆小学生リトミック
♪ピアノ個人レッスンは平日夕方までご相談♪
福知山市石原5-41
TEL 090-8657-7702 (島村)
LINE @065ulfxe

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

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
福知山市 東羽合町149
ギフト用ラッピング無料サービス実施中
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 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