

NPO法人

おひさまと風の子

No. 48

おひさまひろば

Vol. 103

秋冬号
2023

子育てサークル紹介

子どもの事故予防 危険・対策 Point

緊急時の対応ガイド

簡単ストレッチ

おひさま応援団

えほん紹介

The leaves are red
and beautiful.



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。



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



こじま しずくちゃん

あしだ かずまくん

かたやま けんしんくん

たなか かいとくん

たなか りくとくん

ながまつ あさひちゃん

ふじい りつくん

もりわき れいかちゃん

おおいずみ はるとくん

たにかがわ はるやくん

最新イベント
情報をお届け
します!



ご近所さんの繋がりを大切にした
ママ同士の交流の場です

circle for moms living in I.S.a.

予約不要！
遅刻・早退OK！
行きたいときに行ける！
自由な場所

石原ママサークル いいともさ

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



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3水曜日(9:30~11:30頃)
- 場所 / 石原公会堂

こんにちは(^.^)
気軽に行けて、気軽に喋れる、そんな場所が地域に欲しいなど
福知山社会福祉協議会と石原自治会の支援を受けて、運営しています。

季節を感じる遊びや製作、夏祭りや運動会、ランチ会などなど。
その時に集まったメンバーと楽しい時間を過ごしています。

公式LINEでは、その月の開催内容等を配信していますので、
お友達登録お待ちしております♪

- * 石原に住んでいる方が対象です。
- * 日時変更の場合もあります。
- その場合は、公式LINEで案内しています。
- * どちらも事前予約制です。



いいともさ
LINE お友達登録
こちらからどうぞ



【お問い合わせ先】 おひさまと風の子サロン 0773-23-5722



子育てサークル紹介

気軽に遊んで、
仲良く情報交換！
サークルって楽しい!!

げんきっこ



子育てサークル「げんきっこ」へようこそ！
私たちは自由でアットホームなゆる～い子育てサークルです。

毎週火曜日に集まって、工作や手遊び、一人ではできないハロウィン
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、毎月色んな
ことを企画しています。

参加できる時だけの参加でOK！
来れる時間に来て、好きな時間に帰ってOK！

子どもたちはもちろん、親同士も仲良くなれて、子育てに関する悩み
やストレスを発散できます。(たまにお茶会や果物狩りで親も楽しみ
ましょう♪)

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
友達が欲しい方はぜひ一度遊びに来てください！いつでもご連絡お
待ちしています♪

- 日時 / 毎週火曜日(10:00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



子どもの事故予防 危険・対策 Point

成長を先回りして環境を整え対策を取ることで、事故の危険から子どもを守ることができます。起こりやすい事故を知り、対策をしましょう。

新生児～

周囲の不注意による事故や、窒息が起きやすい時期です。自分で動けないから特に注意が必要です。



窒息 ・寝ている近くにタオルやぬいぐるみなど、物を置かない。
・枕や柔らかい布団による窒息を防ぐため、敷布団は硬めを使用する。

転落 ・スリングや抱っこひも使用時の赤ちゃんの体勢に注意する。

転倒 ・安定した靴を履く、家の中ではスリッパを履かないなど、抱っこでの転倒に注意する。

3カ月頃～



ベッドやソファなどからの転落事故が起きやすくなってきます。まだ動けないと思っても危ないので注意しましょう。5～6ヵ月になると手につかんだものをなんでも口に持っていくようになるので誤飲や窒息にも注意が必要です。

転落 ・ベッドには柵を付ける。
・ソファや椅子、高い位置にあるオムツ替えベッドに寝かせたまにしない。

窒息 ・寝ている間に動き回って、大人用ベッドと壁の間や後付け柵との隙間などに頭や顔が挟まらないよう、できるだけベビーベッドに寝かせましょう。
・おもちゃなど小さな物での窒息に注意する。

7カ月頃～



自分で動けるようになって色々なところに手が届くようになり、危険も増えていきます。はいはい、つかまり立ちなどが始まる前に、危険な場所をチェックし対策をしましょう。

やけど ・テーブルクロスやランチマットなどは赤ちゃんが引っ張って、上の物が落ちてくるので危険。

ケガ ・炊飯器や電気ケトル、ヘアアイロンなどは手の届くところに置かない。コードを引っ張って落とすこともあるので十分に注意する。

誤飲 ・たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、電池、コインなどの誤飲に注意する。
・口に入りそうな物は赤ちゃんの手の届かない場所へ置くようにして、引き出しなどにはストッパーをつける。

転落 ・階段や段差のあるところには柵など、転落防止対策をする。
・車中からの転落にも注意する。

チャイルドシートは新生児から

6歳未満の子どもは法律によりチャイルドシートの使用が義務づけられています。月齢に合った物を選び、短い時間の移動でも必ずチャイルドシートを使用しましょう。また、熱中症や思わぬ事故を防ぐため、子どもだけを車内に残すのは絶対にやめましょう。

1歳頃～



好奇心旺盛で思ってもいない行動をして事故が多くなる時期です。歩けるようになってくる時期からは行動範囲も広がり、事故が起こる範囲も屋内から屋外へと広がってきます。高い場所へ上がれるようになったり、ベランダに出てしまうことによる転落や、浴室での溺れの事故にも注意しましょう。

転落 ・階段やベランダには柵を付け、窓には必ず鍵を掛ける。
・箱や家具など、踏み台になるようなものをベランダや窓際に置かない。

溺れ ・入浴時や水遊びの時は、目を離さない、ひとりにしない。
・浴室のドアをロックする。
・浴槽の水は抜いておく。

誤飲 ・誤飲や中毒、窒息などの原因になる危険なものは子どもの手の届かない場所に置くなど注意する。

アレルギーが心配される特定原材料

アレルギーを起こしやすい食品は1さじから試す
卵・乳製品・小麦・大豆・そば・えび・かに・ピーナッツ

のどに詰まって危険

丸い食品や堅い食品などは近くに置いたりそのまま与えたりしない
ナッツ・アメ・プチトマト・こんにやくゼリー・りんご・もちなど

※誤飲をしてしまった時や、緊急時の対応は5pに詳しく掲載しています。

この円(直径39mm)の中を通る物は赤ちゃんの口に入ります

消費者庁サイト QR コード

様々な情報を得ることが出来ますので、是非チェックしてみてくださいね。

子どもを事故から守る！
事故防止ハンドブック



子どもを事故から守る！
公式 X(Twitter)



子ども安心メール
from 消費者庁



What you need to do to protect your child from accidents.

からだコンサルタント 山口 俊江さん監修

おうちで簡単
ストレッチ
やってみよう!

サクッとできるものを5つご紹介。
抱っこなどで負担のかかりやすい、肩・腰まわりの
ストレッチです。1つでもOK! 回数は目安です。
お好みで増やしたり減らしたりもOK!

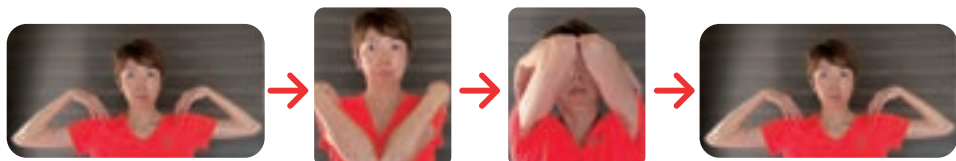


→ 肩の上げ下ろし (5回)



- ①肩を耳の方へ上げる ②3秒キープ
- ③肩を少し後ろに回しながら下げる

→ 肩の後ろ回し (5回)



- ①指先を肩に置く ②肘と肘をくっつける ③出来る限り肘はつけたまま上へ
- ④肘で大きな半円を描くように肩を回して①の位置へ

→ 体側のばし (左右各3回)



- ①伸ばす側の手首を反対の手で掴む ②そのまま横へ体を倒していく
- ③気持ちの良いところで3秒キープ ④元の位置へ戻り手を入れ替え反対側へ

内ももや
腰回りの
ストレッチ

→ 腰回し (左右各5回)



- ①足は腰幅に開く
- ②肩の高さを同じ位置にキープしたまま腰を回す
- ③5回まわって反対回しへ



- ①肩幅よりも広めに足を開く ②手を膝に置く
- ③伸ばしたい方の肩を前へ
- ④手で膝を外側へ押しながら肩を前へ入れていく
- ⑤3秒キープして反対側へ

Feel free to try it whenever you like!

イザというときに

緊急時の対応ガイド

あせらず落ち着いて

救急車を呼ぶとき

- 1 「119」番に電話をかけます
- 2 「緊急です」と伝えます
- 3 救急車を呼ぶ場所と目的を伝えます
- 4 自分の名前と電話番号を伝えます
- 5 状況と子どもの様子を伝えます



いつ だれが (月齢や性別)

どこで どうしたのか

子どもの様子
(呼吸や意識の状態など)



応急手当を指示されたら、よく聞いて行きます。
協力者がいる場合は、救急車の音が聞こえたら、
外に出て誘導してもらいましょう。

救急車が到着したら...



経過と行った処置を伝えます。
※持病などがあれば救急隊員に伝えましょう。

誤飲の対応

- 1 呼吸と全身状態を確認します
- 2 呼吸ができないとき、激しい症状が見られるときは救急車を呼びましょう
- 3 口に入れた物と量を確認します
- 4 対処法がわからない時は、医療機関または中毒110番に問合せ、指示に従います
※誤飲した物の商品名が分かる物や説明書があれば、用意してから問合せましょう

子どもが飲み込んだ物を、家庭で吐かせることは難しいため、
むやみに吐かせてはいけません。吐いたものが気管に入ったり、
誤飲した物によって症状が悪化する危険もあります。



誤飲をしてしまったとき・・・ 病院に行く前のチェックポイント

- 何を飲んだか
- いつ飲んだか
- どれだけの量を飲んだか
- 顔色が悪いなどいつもと違うところはないか
- けいれんを起こしていないか
- 意識はハッキリしているか

などをチェックし、誤飲した物の容器、袋、説明書などを持っていきましょう。



相談窓口

中毒110番 (日本中毒センター)

化学物質や毒などによる中毒症状は・・・

つくば中毒110番
029-852-9999
(9時~21時 365日対応)

大阪中毒110番
072-727-2499
(24時間 365日対応)

たばこ専用電話
072-726-9922
(365日対応 自動音声での情報提供です)

※通話料がかかります

緊急かどうか迷ったら・・・

子ども医療電話相談
#8000

休日や夜間などに。緊急で受診す
べきか迷ったとき、適切な対処方
法や受診できる病院などのアドバ
イスが小児科医、看護師から電話
で受けられます。
※利用できる時間は各都道府県に
よって異なります。

子どもの救急

緊急で受診するべきか、
判断の目安を提供している
サイトです。



【参考文献】わが家の安心ガイドブック・0歳児の子育てガイド すくすく赤ちゃん



いしかわこうじさんの絵本

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

今回は絵本作家のいしかわこうじさんに注目！福知山市では、ブックスタート事業として、4か月児健診を受ける赤ちゃんに絵本をプレゼントしています。現在のプレゼント絵本は、いしかわこうじさんの「あかちゃんはい」（ポプラ社）です。「あかちゃんはい」は、2019、2020年度にもプレゼント絵本となりました。いしかわさんはその他にも、小さい子どもさん向けの絵本をたくさん手がけておられます。どの絵本もカラフルで、見ているだ

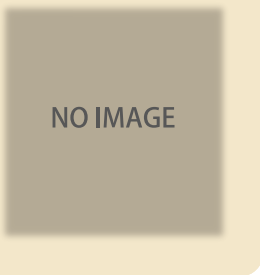
けで楽しくなってきました。そして、ちょっとした仕掛けがあつて、親子で会話しながら読み進めることができます。シリーズになっている絵本のいくつかを紹介しましょう。

「べらべらぶついろいろかくれんぼ」ポプラ社は厚紙でできていて型抜きのできるページをめぐると動物が現れます。動物の名前や色の名前を覚えながら楽しめる絵本です。シリーズで230万部突破の人気絵本。

「おめんです」偕成社きつねのおめん、おにのおめん、いろんなおめんが出てきますよ。さて、かぶっているのは、だれかな？ユニークなおめんが楽しい「おめんです2」「おめんです3」も。

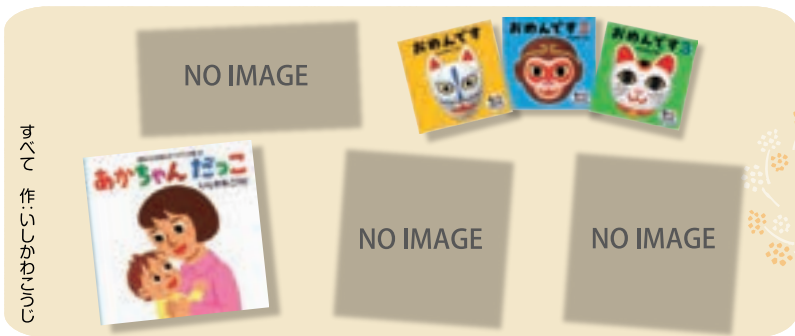
「あかちゃんはい」のシリーズ絵本「あかちゃんにここに」あかちゃんだっこ」のボードブック版は、ページが厚紙の小型の絵本です。バッグに入れてもかさばらないので、外出時に赤ちゃんのご

あかちゃんはい
作：いしかわこうじ
ポプラ社



機嫌が悪くなった時などに使えます。

さて、いしかわこうじさんの絵本を、作者自身による読み聞かせで楽しむ、「いしかわこうじさん講演会&ワークショップ」(主催・ブックスタートボランティア) ないいないばあ)を、11月19日(日)夜久野ふれあいプラザで開催します。午前中の講演会では、いしかわさんのお話と絵本の読み聞かせ、午後からのワークショップでは、いしかわさんの指導でペー



パークラフトを作りますよ。子どもも大人も楽しめるイベントです。詳しくはチラシやポスターをご覧ください。

新刊 えほん紹介
福知山市立図書館 中央館



海野 あした / 作

「あしあしぱあ」とページをめくるたびに、ユニークなポーズや表情で、いろんな動物たちが登場します。

「あしあしぱあ」は、あしあしぱあが食べているのはだれ？

「あしあしぱあ」は、あしあしぱあが食べているのはだれ？

「あしあしぱあ」は、あしあしぱあが食べているのはだれ？



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

オークツリー英語教室
近藤みき

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

親子でえいごを楽しもう

1年半前にスタートした2か月に一回のえいごのひろば。毎回受付と同時に予約が埋まるという人気で有難いです。かつては私も子育てサークル「げんきっこのメンバー」でおひさまひろばも楽しく参加していました。こうしてまたご縁を頂き嬉しく思います。

普段は駒場新町で英語教室をしていて、1歳〜60代の方までが楽しく英語を学ばれています。英語教育に携わって20年以上になります。最近はおうちの方も「お父さんも」積極的に英語を話してくれるようになったなあと

感じます。

「英語が苦手なので、子どもだけでも」「自分の発音に自信がないので」という思いがあるお家の方もご安心ください。子どもと一緒に英語を声にだしていきましょう。お家の方が楽しく話しているのを見て子どもも楽しいと感じます。子どもが何かうまく出来たら「Good job」だけでもOKです。短い海外の動画を一緒に観てみましょう。おままたごの野菜やフルーツを英語で言ってみましょう。

普段の生活の一部に英語を取り込んでしまえば子どもが大きくなって違和感なく使ってくれます。英語を通して新しい価値観が生まれ視野が広がります。

えいごのひろばでは親子で楽しめる英語の歌やゲームで遊びますよ。ぜひお越しください。



子育てで悩んでいませんか？

8月にすすくひろばで開催した講演会のタイトルです。今回初めて人権推進室との共催イベントで、講師は大阪府子ども家庭サポーターで、こども家庭庁参与の辻由起さんでした。①悩みや不平・不安・批判は自分が「こうあるべき！」に捉われた瞬間に生まれる。②自分の認知のゆがみを自覚する。100人いれば100通りの価値観がある。③視野を一度でいいからひろげる。大人の視野がひろげると子どもの人生の選択肢が広がる。怒りの「ブラックハート」で心をいっぱいにするのではなく、ありがたい「レッドハート」でいっぱいになると、楽しい・幸せ・自信がきます。という内容で、今現在、子育てしている現状の母親をいっぱい褒めてくれました。毎日の子育ては悩みの連続で、不安で心がいっぱいになることもあります。そんな時には福知山にもいろんな支援があるので頼ってください。繋がれる支援がなくても声をあげてもらうことで気づくことができます。心も体も健康であることが一番です。

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！

オウム楽器
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

丹波・丹後と
つながる
**たんたん
エナジー**

詳しくは
こちら

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の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ちます。

積水ハウス株式会社 近畿西支店 京都府福知山市塚本町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

☎ 0773-20-1100

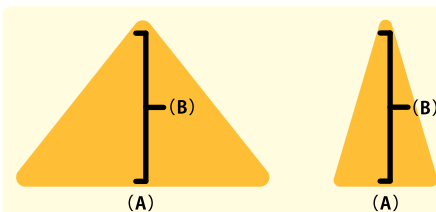
- ✓ 複合機販売・保守
- ✓ ホームページ制作
- ✓ クラウドサービス
- ✓ 各種印刷物制作
- ✓ セキュリティ対策

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
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

くまちゃんコラム 「子どもの非認知能力」



面積 = 非認知能力やコミュニケーション能力
底辺(経験の多さ)によって面積が増える

物事や事態に対する対応能力を「非認知能力」というが、私はこれをよく二等辺三角形を用いて説明している。

三角形の高さ(B)が年齢、底辺(A)が能力の広がり(経験)としたときに、同じ年齢で底辺の幅が広いほどその子の非認知能力やコミュニケーション能力が高く、逆に底辺が狭いほど非認知能力やコミュニケーション能力が低いことになる。

失敗したり散らかしたり、親としては手を出したくないことばかりだろうが、子どもにいろいろ経験をさせる

ことが社会性豊かな大人につながる。「外遊びを30分以上週6日以上する子は日常生活機能(片付けやお手伝いなど)が良くなった」と先日新聞で研究結果が公表されていたこともこれに繋がる。ただ、これを実際にしようとすると、ほぼ毎日。親は天気や場所、タイミングへの気配りやお出かけの準備なども必要なので、本当に大変かと思う。とはいえ、仮に毎日連れ出したとしても、子どもだけで遊ばせてスマホを見ていたりママ友との話に夢中では意味がない。「スマホ育児」という言葉も最近出てきたが、2歳児の時点で1時間以上スマホを見せると日常生活機能がやや低下したとも先の研究結果で報告された。

育児は本当に大変ではある。母親一人で抱え込まず、常に父親や家族と話し合い、今の自分たちの思いや生き方を子に伝えるために、「適時・適量・適切」といったバランスを大切にしてほしい。

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
(指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随時受付

福知山市石原5-41
TEL 090-8657-7702 (奥村)
LINE g065ulfre

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 福知山市字榑水小学辻2599-1
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>