

ゆめおいっこ



あっぷっぷ

特集 『さむ〜い冬でも ぽっかぽかの ^{アイ}愛ディア特集』



- ◆ パパの子育てあるある
「T君パパに聞いてみました」
- ◆ みんなであそぼう わらべうた
パート4「くまさん」
- ◆ 子育てサークル紹介 「ひまわりクラブ」



さむ~い冬でも ぽっかぽかの



アイデア特集

寒さも一段と厳しくなってきましたね。
風邪やインフルエンザの流行はもちろん、家の中も寒く、わが子の健康面での心配事が多いのではありませんか？

でも、お子さんはそんなこと気にしていません。

そこで、普段から子育て支援センターを利用して
いるママたちに、冬を元気よく乗り切るためにどんな工夫をしているのかを聞いてみました。

ママたちの愛があふれるアイデアをご紹介します！



冬の健康面で気をつけている事

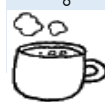
工夫している事は？



朝、子どもが起きたときに寒くないように、起きる少し前にエアコンのタイマーをセットして部屋を暖めています。



朝の食事時、適度に温めたコーンスープや味噌汁を用意したり、根菜類を取り入れたりして、体が温まるようにしています。



暖房を付けると乾燥が気になるので、必ず加湿器もつけるようにしています。



入浴前に脱衣所をヒーターで暖めておくと、子どもも嫌がらずに服を脱いでくれました！



風呂に入浴剤を入れてゆっくりとお湯に浸かれるようにしています。子どもも色のついたお湯を喜んでくれますよ。



子どもって寝ている間ってどうしても動きまわるので、布団をかぶっていなくて風邪を引かないようにスリーパー（着る毛布）を着せて寝かせています。





冬のおでかけ どうしてる？

出かける時間帯は10時～14時頃、1日の間で暖かい時間帯を選んでいきます。主に散歩、公園に出かけて、室内ばかりでなく気分転換できるようにしています。

抱っこ紐の時は、ブランケットや私の大きめのアウターで包み込むようにしています。くっついてると私も暖かいんです。

以前公園に出かけた時、着込んでたらすごく動きにくそうだったので、今はベストを着せています。めいっぱい遊ぶと体も温まるみたい！

こんな物を 利用しているママも！

ベビー用乳液

お子さんのほっぺやおしりなど、気になったところに…
ママの手も潤います♡



ぽっかぽか♡

着ぐるみ



体全部をカバーしてくれます。

手足も出せますよ！

こんな時どうしているの？



Q. 冬になると、子どもの手足の末端が冷たくなって気になります…



うちの子はレッグウォーマーで足首だけでも暖めるようにしています。



滑り止めをつけたラグで床の冷たさをカバーしています。



我が家は適度にホットカーペットを使って足元から暖めるようにしています。裸足でもぽかぽかになるんです。



こんな アイデアはいかが？

冬は鍋料理がおすすめ！

大人も子どもも大喜び！

くたくたに煮た野菜は子どもも食べやすく、いろいろな種類を食べてくれますよ。ご飯やうどんを入れると離乳食にも最適です。



寒い時期でも、あったかく健康に過ごせるように、ママたちはいろいろな工夫や対策をしているのですね。ここで紹介したアイデアはほんの一部です。それぞれのご家庭にあった対策を考えて、家族みんなで寒い冬を元気よく乗り切りましょう！

「外に遊びに連れていきたいけれど…」「家の中ばかりだから気分転換したいな」そんな時は、ぜひ近くの支援センターにお越しください。他のママたちと情報交換してみると、また違ったアイデアが見つかるかも…。お待ちしております！！



パパの子育てあるある

パパになって、どんな子育てをしていますか？お子さんと一緒に過ごす中で、日々、いろいろな出来事がありますよね。そんなパパの“あるあるエピソード”を紹介していただきました。

Tくん（1歳2か月）パパ

Q. 子どもの姿を見て思わず…しちゃったこと

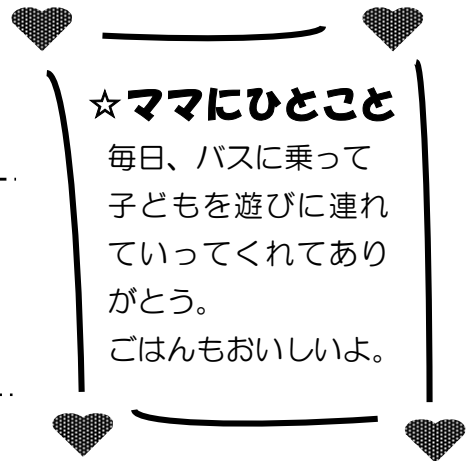
寝顔がかわいくて間近で見たら、そのまま自分も寝てしまい、子どもの寝返りの頭突きで起きました。（笑）

Q. パパとそっくりなこと

僕は子どもの頃狭いところが好きでした。子どもも気がつくやうに部屋の隙間に隠れてニコニコしているので、“そっくりだなあ”と笑ってしまいます。

Q. その他、伝えたいエピソード

ママがいない日に1日中外で一緒に遊んでいたら、その夜は今までにないくらい自分にくっついてきてくれ『僕になついてくれた』って感じで嬉しかったです ♡



☆ママにひとこと

毎日、バスに乗って子どもを遊びに連れていってくれてありがとう。
ごはんもおいしいよ。

みんなであそぼう

わらべうた！ ～パート4～



♪ くまさん

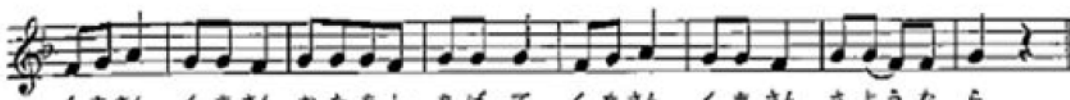
くまさんのところは体を左右に揺らします。



くまさん くまさん まわれみぎ くまさん くまさん りょうてをついて

①

②



くまさん くまさん かたあしあげて くまさん くまさん さようなら

③

④

① まわれみぎ

② りょうてをついて

③ かたあしあげて

④ さようなら

右側に倒します。

手をパチパチします。

足をバタバタします。

バイバイをします。



子育てサークル紹介



ひまわりクラブ

親子で触れ合いながら季節の活動を楽しんでいます。消防署見学（5月）や、保育園の園児達と触れ合う月もあります。気軽にママ同士で育児の相談やおしゃべりをしてリフレッシュしましょう！



<活動場所>

朝日西保育園

一宮市上祖父江字山前26

TEL (0586) 28-9752

<活動日時>

毎月第2水曜日

午前10時00分～11時30分

みなさんの参加お待ちしております！

※市内在住の未就園児と親、家族の方々是非ご参加ください。

一宮子育て支援アプリ
Google play App Store で配信



Google play



App Store

* **パパもいっしょに遊ぼう！** 時間：午前10時～11時30分

申し込み：不要

1月19日（土） 西成公民館

2月23日（土） 大和公民館

3月9日（土） 里小牧子育て支援センター

* **育児講座** 時間：午前10時～11時30分 申し込み：必要

3月5日（火） 1歳児の楽しくなる子育て

大和公民館

－自我の芽生えにうまく付き合うコツ－

* **ママといっしょでいいな**（1歳児対象） 時間：午前10時～11時30分

2月27日（水） }
3月6日（水） } 木曾川体育館

申し込み日：1月28日・29日

申し込み先：千秋子育て支援センター

* **親子でねんど**（2歳児対象） 時間：午前10時～11時30分 場所：東五城子育て支援センター

2月15日（金） 申し込み日：1月21日・22日

申し込み先：丹陽子育て支援センター

* **公園へいこっ！** 時間：午前10時30分～11時 申し込み：不要

3月14日（木） 奥町公園 奥町字宮郭7



図書の紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

NHK Eテレ「すくすく子育て」
使えて楽しい！子育てアイデア傑作選
NHK「すくすく子育て」製作班

全国の視聴者から寄せられた、子育ての悩みを解決できたり、毎日の子育てが楽しくなったりするオリジナルのアイデアを紹介しています。「人見知り対策」や「鼻かみ上達法」などの具体的な“効果”が期待できる90アイデアを収録しています。



この紹介図書は
里小牧子育て支援センターにあります

イヤイヤ！ブブタの
いるよね～！ねないこ
たかい よしかず さく・え

おやすみツアーで、ねかしつけがラクになる絵本。両面どちらからも読めます。(まえからは“イヤイヤ！ブブタ”うしろからは“おやすみブブタ”)読み聞かせると、子どもが自分でお布団へ！？



この紹介図書は
千秋子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター
〒491-0858
栄3丁目1-2
(i-ビル5階)
☎ (0586) 85-7026
FAX (0586) 85-7027

丹陽子育て支援センター
〒491-0827
三ツ井3丁目2-37
☎ (0586) 28-9146
FAX (0586) 76-7021

千秋子育て支援センター
〒491-0817
千秋町天摩字山畑370-56
☎ (0586) 28-9771
FAX (0586) 81-0277

東五城子育て支援センター
〒494-0008
東五城字備前12
(尾西庁舎2階)
☎ (0586) 85-9339
FAX (0586) 63-3660

黒田北子育て支援センター
〒493-0001
木曾川町黒田字筆守西108
(一宮市立黒田北保育園併設)
☎ (0586) 28-9769
FAX (0586) 86-6333

里小牧子育て支援センター
〒493-0005
木曾川町里小牧字神明東5-1
(一宮市立里小牧保育園併設)
☎ (0586) 28-9770
FAX (0586) 87-7490

<子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ
〒491-0918
末広1丁目21-10
(かもめ保育園内 ホール)
☎ (0586) 45-3839
FAX (0586) 45-3702

(私立) 子育てひろば 若の宮
〒491-0121
島村字下老光寺44-1
(若の宮保育園内 2階ホール)
☎ (0586) 51-2727
FAX (0586) 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター☎(0586)28-9772と連携しています。気軽にお問い合わせください。