



市の「託児付き講習会・講座」

『気にはなっていたけど一度も参加したことない』はまた『初めから無理と諦めていた』そんな方にこそ挑戦してもらいたい託児付きの講習会や講演会!

どっぶり育児の毎日からほんの少し抜け出して、親子で新境地を味わってみよう。

この前、市民交流センターで開催された講演会に参加してきたよ。とても勉強になった。



池子のAさん

いいね!でも、参加している間、チビちゃんはどうしていたの?



久木のHさん

託児が付いていたから、隣のお部屋で遊んで待っていてもらったの。だから私は話に集中して聞けたんだ。



シズオ

講習会・講座は、無料の託児サービス付きのものがあるんだよ!

でもウチの子、一度もあずけた事が無いから、チョット心配。



シズオ

あずかってくれるのはきちんとサポーター研修を受けた先輩ママ達なんだ。初めは親も子も不安だけど、お迎えに行くとニコニコしているし、何日かに渡っての講習だと、子どももサポーターさんの顔を覚えていてすぐに遊び始めるよ。

子どもと少しの時間離れる事によって、ママもリフレッシュできるし、子どももいつもと違う環境で過ごすのもいいかもしれないよね。なによりたまに育児以外の事で集中できるのって楽しい!!



シズオ

過去にはこんな講座などを託児付きで開催したよ。

- *映画「チョコレートドーナツ」で家族愛と人権について考える
- *かんきょう連続講演会 *私らしさを生かしてプチ起業
- *赤十字幼児安全法短期講習 *カサンドラ症候群とは
- *仏像鑑賞 基本の「き」の字

今後の情報は広報や掲示板でチェックしてみてね!



子育てポータルサイト「えがお」は、色々な情報満載!みにきてね~!

スマホ対応!

ポータルサイト
キャラクター
サニー

<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/egao>

コンパクトな逗子だからこそ!

探してみよう! ~その①~



「いつものお散歩コースで、ここからの眺めがウチの子のお気に入り~!」「この公園のこの遊具は、子ども達の人気者~」など、自分なりのベストスポットやキュートで心を奪われるモノってありますよね。

このコーナーでは、そんな「場所やモノ」などを陽だまりスタッフが調査! Q&A方式ですので、是非、どこにあるのか当ててみてね!そして、探検気分で見つけに行ってみてね!!

問題!

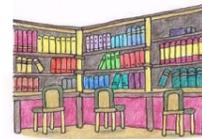
さて、この、愛嬌のある「ラクダ!？」の遊具は、どこの公園にあるでしょうか~?

(答えは裏のページにあるよ!)



陽だまり図書館へようこそ!

ここには親子で楽しめる本がいっぱい。お気に入りの一冊が見つかるかな。どんな出会いがあるか、のぞいてみましょう!



画像の出典 : http://www.fukuinkan.co.jp/detail_page/200607/tomato.jpg

トマトさん
田中清代 作
福音館書店

ミニトマト達のように気楽にお水にぽっちゃんできず、気持ちとは裏腹な、大人びたトマトさんの表情・言葉が切なくいとおい。そんなトマトさんが、最後にお水にじゃっぽーんできた様は爽快!! 冷やしておいたトマトを丸かじりせずにはいられません。

NEW スタッフ編集後記

今年度より、新しく4名を迎え、9名で編集作業をしています。そのフレッシュなスタッフのHOTなメッセージです。

初めまして。活発な1歳の娘と陽だまりのネタ探しも兼ね、公園などへ自転車で行って回っています。陽だまりを通して読者の方と一緒に子育てを楽しみたいな!(さくら)

最近活発になってきた1歳男児の育児に奮闘中。育児ライフがより充実するよう、思わず試したり出かけたりのような情報を伝えていきたいな~!(ごろん)

1歳の息子が一人。わんぱく盛りなため、毎日奮闘中!陽だまりを通して逗子の魅力や子育ての手助けとなるホットな情報を伝えていきたいです。(きあら)

沼間に住む、6歳と8歳の母です。大人も子どもも笑顔になれる子育てを応援したいです。この歳で新たな挑戦!ドキドキです!(チャッピー)

本紙「陽だまり」は逗子のママたちで制作しています。

♪逗子で楽しい子育てを♪ 陽だまり



★特集★

夏をCOOLに楽しむ
技ありテク!



子育て応援メッセージ

「ほっとスペースは親子でホッとする場所」



逗子小学校ふれあいスクール/ほっとスペース
チーフパートナー 森定バスカル信子
(写真左側)

ぜひ、子育てに活用して下さいね!

さて、今日は誰が遊びに来てくれるかな?おもちゃは消毒して清潔に。滑り台などは危険のないようにいつもチェックを。私達スタッフは、皆さんに会えるのを楽しみに待っています。

慣れるまで時間の必要なお子さんも。ママにベッタリ、声をかけても無視!なんてお子さんも。そんなお子さんが、何度か利用するうちに、ある朝、ママより先に走って来て、靴を脱いでお部屋に入ってニコリ!すごい成長!...こんな瞬間、私達みんな幸せを感じます。

「おもちゃの取りっこ」なんてしばしば。あっ、お顔ペチッと叩いちゃった。ママは慌てて、ごめんなさい!いえいえ、うちの子もおもちゃ取っちゃって、ごめんなさい。こんな会話も日常茶飯事。

突然大きな声で叫んじゃっても、大声で泣き出しちゃってもヘッチャラ!だってここは、みんなが思い切り好きな事をして良い場所だから!

お子さんと2人でマツリと。ときには少しお子さんと離れて、他のママとおしゃべりや情報交換も!ママもお子さんも自分のペースで過ごしてください。ほっとスペースは、お子さんもママもパパも、ホッと出来る場所なのです。どうしようかな?と迷っているみなさん!一度覗いてみてください。

アンパンマンがお出迎えしま〜す!!

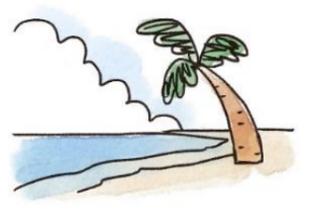
【Data】場 所: 逗子小学校東門入りすぐ。
おしゃれなログハウス風の建物。目印はアンパンマンの看板!
開 催 日 時: 毎週火・金曜 9:30~12:00 (12:00~12:30 ランチ可。)
第2・第4土曜日は特別に小学生と一緒に遊べます。
詳しくは市HPでご確認ください。

●問合せ先 ● 社会福祉法人 逗子市社会福祉協議会 地域福祉推進係
〒249-0005 逗子市桜山 5-32-1 (福祉会館内) HP: <http://zushi-shakyo.com/>
電話 046-873-8011 FAX 046-872-2519 Eメール sunny@zushi-shakyo.com
●発行元 ● 逗子市 福祉部 子育て支援課
〒249-8686 逗子市逗子 5-2-16 HP: <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>
電話 046-873-1111 (代表) FAX 046-873-4520



暑さを吹き飛ばす!

夏をCOOLに楽しむ 技ありテク!



待ちに待った楽しい夏がやってきますね! でも、ママたちにとってはちょっぴり心配な季節…。厳しい日差しやお肌トラブル、寝苦しい夜など色々心配はつきもの。お世話をする側も夏バテ気味になりがちです。赤ちゃんもママも、暑い夏を少しでも快適に乗り切るためのちょっとした知恵やアイディア、参考にしてみてくださいね。

V8 ベタベタ汗・キラキラ太陽 ウチのごきげん服

- 半袖Tシャツ
タンクトップだとワキにあせもができちゃうので、袖は有効!
- シンプルに!
こまめに着替えさせるので、着替えが面倒な服は着せない♪
- 絹の肌着
汗をかいても身体を冷やさないシルク素材がおすすめ。夏は涼しく冬は暖かく、オールシーズン使えるアイテムでコスパ◎!
- 肌着ナシ!
肌着は一年中着せていたけど、真夏はムレムレ状態…。Tシャツ1枚で熱を逃がすのもGOOD!



Simple is Best!

- 無地
プリント部分は汗を吸わないことも。無地ならその心配もなし!
- 甚平
通気性抜群で涼しい〜♪
- イグサの草履
足が成長する夏は、イグサの草履で開放的に! ゴム製のサンダルよりも蒸れないし、鼻緒が脳の活性化にもなっていることづくめ♪



年に数回のお祭り専用にするにはもったいないよ!



- 手ぬぐい
背中ガーゼの代わりに、帽子にかぶせて横からの紫外線防止や冷房除けにも。濡らしておしぼりにしても、すぐ乾いちゃう!

ちょっぴり快適♪ 真夏の夜の知恵!

- 水枕
ゴム製や樹脂製の湯たんぽは、夏場は水枕として大活躍! 柔らかいし、冷やし過ぎにならないよ。
- 麻のシーツ、ござ
肌に張り付かないので、心地良さは段違い。涼やかな風が背中に通る〜。
- すのこ
床や畳の上にすのこを置いてから布団を敷くと、熱も湿気も溜まらず快適♪ 梅雨時はカビ対策にもなったよ♪
- アロマ風呂
ラベンダー、カモミール、ローズウッドなど、刺激の少ないアロマオイルをたらしたお風呂に入ると、気分が変わりすっきり寝られる。

シメジメ解消で眠りの質UP!



妊婦さんや子どもに適さない種類もあるので、必ず事前に確認を。

- 涼しいお部屋
 - みんな一緒
真夏だけは、リビングでエアコンつけてみんなで雑魚寝!
 - 温度より湿度を下げる
寝室のエアコンを就寝30分前に除湿モードでサラッと快適♪
 - 扇風機アイディアいろいろ
お風呂上りは、タオルで拭かず扇風機でドライ。気化熱でひんやり。網戸にくっつけるように扇風機を置くと、外の涼しい風が部屋の中に♪

凍らせたペットボトルを扇風機の前で置くとクール♪



毎日楽ちん! ママも子どもも 元気な夏メニュー

- さっぱり&スタミナ☆夏ごはん
 - 夏野菜カレーうどん
カレーのチカラで食欲UP! 野菜も摂れちゃう。
トマト・ナス・オクラ旬の栄養たっぷり♪
 - 鮭ちらし寿司
鮭フレーク、塩もみキュウリ、ゴマ、しそを酢飯に混ぜる!
 - 豆腐どんぶり
熱いご飯に豆腐をのせて、しらすやかつお節、ゴマ、しそなどをトッピング、出汁醤油をジャーっとかけてひんやりいただく。
 - 野菜どんぶり
オリーブオイルと塩でマリネした野菜をご飯にのせるだけ。
 - 冷やし甘酒
飲む点滴! 熱中症予防にも♪
- そうめん七変化!
 - そうめんスパニッシュオムレツ
そうめんをオリーブオイル、赤ピーマン、グリーンピース、ツナ缶をあえる。塩コショウした卵液でとじる。ボリューム♪
 - そうめんチャンプルー
半分折りの固茹でそうめん、肉やツナ缶・野菜を炒める。短くて食べやすい!
 - 美味しい外そうめん
茹でそうめん、スープジャーには凍らせためんつゆを入れてお外へGO! お風には食べごろ♪

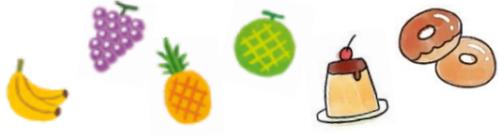


どんぶり大好き! 子どももモリモリ♪



アルコールを含まない米こうじ由来の甘酒にしましょう♪

- 凍らせるだけ☆新感覚デザート
 - 甘味UPでサクサク! 凍らせフルーツ
バナナやメロン、パイナップル、ぶどう、ライチ、キウイなどをひとくち大にカット。保存バッグに入れてフリーザーへ。
 - サッパリ新食感・凍らせスイーツ
おすすめはマシュマロ、プリン、シュークリーム、メロンパン、蒸しパン、あんこ。
 - 簡単カキ氷
小さめのパックジュースを凍らせて、食べたい時に食べたい分だけおろし金でガリガリするだけ。



残った分は、再び冷凍庫に♪