

市外おすすめスポット

【夢と学びの科学体験館（刈谷市）】

交通公園の隣にあり、昨年リニューアルされた館内は綺麗で、大人から子どもまで科学に親しみながら楽しく過ごせます。プラネタリウムやサイエンスショー、実験室もあるよ。

にっしん子育てナビ

ふあまっぷ

9月号

日進市発行



Web版 <http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/>

日中おやこで何してる？



子どもとの生活。毎日何をして過ごそう？どこに連れていこう？と悩むことはありませんか？今回は、子育て中のママ達の日常を覗いてみました。是非参考にしてみてください。

ならいごと親子教室

2歳からスイミングに通っています。怖がりな息子は頭から水を被れなかったけれど、少しずつ克服し、泳ぐことが大好きになりました。

年中からピアノを習っています。何か一つ音楽をやらせてたくて始めました。頑張っって練習すれば、上手くなる事を理解し始めています。とはいえ、すぐやる気を無くすので、気持ちを上げさせるのに苦労します。

下の子を背負って、1歳半からの造形教室に参加しました。上の子は初めてさわる粘土に緊張していましたが、楽しい体験ができました。

赤ちゃんの頃から便秘だったので、解消すればいいな～と思い、ベビーマッサージに通ってました。通ったのは3ヶ月ぐらいでしたが、その後も風呂上がりにもたまにしていました。3歳になった今は自分から「マッサージして～」と言ってきます。



音楽教室のリトミックに参加しました。息子は、手遊び等に参加せず、動き回る子だったのですが、参加できなくても耳で聞いているから大丈夫、という先生の言葉に励まされて、暫く続ける事ができました。

バイリンガルになって欲しいとまでは思わないけど、英語ギライにはなっていて欲しくないな～と思い、1歳から英語を習っています。未就園児のクラスは歌とダンス、工作や塗り絵などだったので、娘も楽しく通ってました。

元気いっぱいの子と一緒に体操教室に参加。体育館で行われていたので、夏でも日差しを気にせず遊べました。

1人目のときは、おでかけも慎重でしたが、2人目のときは、リトミックやベビーマッサージ、親子料理教室などに参加していました。参加できないときは無理をせず、息子のペースで参加するようにしていたので、私のリフレッシュの時間にもなりました。

親子教室

福祉会館では無料の親子教室も行なわれています

踊りなどの参加が苦手だったけど、2年通って就園の前には少しできるようになり嬉しかったです。

2歳の息子は毎回お友達とおもちゃの取り合いで喧嘩になり、それを止めたり、相手のお母さんに謝ったりするのに疲れて、途中で教室へ行くのをやめてしまいました。自分がもう少し頑張るべきか悩みましたが、辛い思いをして行くより、私も一緒に楽しめる方が子どもの為にもなるはずだと思いました。

屋内で遊ぶ

図書館

図書館で水曜日に行われる読み聞かせによく行きました。そのあと抱っこで寝てくれればママもゆっくり自分の本を選ぶことができ、癒しの時間でした。

子育て支援センター

子どもが1歳代の時は毎日のように子育て支援センターに通ってました。おもちゃの取り合い等あった時に、どう対処すればいいのかわからず、また息子がどんな遊びが好きなかわからず、知ることができて良かったです。

キッズコーナー

私はスーパーのキッズコーナーが苦手でした。うちの娘は気に入ったおもちゃを見つけると、誰かがそれで遊んでいようと一直線。私は謝ってばかり...そんな娘も幼稚園に通い始める頃ぐらいから、私が声をかけなくても、順番が守れるように！子どもって成長するんですね。

おうち遊び

未就園の3歳と2歳の年子に3人目が生まれる前後、家にいることが多かったのですが、姉妹で仲良く遊んでくれて助かりました。

お手伝いを遊びにするのもいいですね！

☆親子でお料理☆

- ・子ども用ピーラー
- ・餃子の皮包み
- ・おにぎり
- ・ホットケーキなどの粉もの料理
- (・ボウルでまぜまぜ)
- (・ジップロックでこねこね)

☆お掃除☆

- ・ハンディモップ
- ・フロア用ワイパー
- ・掃除機
- ・デッキブラシ
- ・雑巾がけ
- ・窓掃除(・水を入れてスプレー)
- (・スライジ)

ちょっとおでかけ



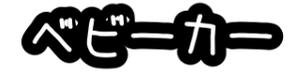
公園

家にいると、大泣きするタイプの赤ちゃんだったので、自分と赤ちゃんのためにもよく外へ出ていました。でも、出先で大泣きすると、車のチャイルドシートに乗せるのに30分かかるともあったので、歩いていける近所の公園や休憩できる福祉会館に行くようにしていました。

近所の公園は午前中に行くと誰もいないことが多いので、貸し切り状態です。

午前中に近所の公園数ヶ所へ日替わりで行きました。いっぱい動き回ることでお昼御飯を沢山食べ、午後からお昼寝もしてくれて、生活のリズムが整いました。





ベビーカー

0歳の頃から岩崎城へ、ベビーカーで毎日のように散歩していました。家が近所だったこともあり、短時間で行き来でき、自分と赤ちゃんのペースでおでかけできて、気分転換になっていました。同じ場所でも季節によって違う花々が楽しめました。

4～7ヶ月の頃、ベビーカーに乗せて30分くらい歩き、近所のショッピングモールまで通ってました。寝てくれた時にはママも休憩できました。

おすすめグッズ

「ベルトカバー」

抱っこ紐やチャイルドシート、ベビーカーなど様々なベルトにカバーをつけることで、汚れを防いだり食い込みを軽減できます。百均などにもありますが、簡単なので手作りを洗って替えてもいいですね。

こそだて 絵日記

「長男のキャンプと次男」

今年の夏休み、年長の長男が幼稚園主催のキャンプに初参加した。3泊4日の間、昼間は次男と2人で過ごすことになる。長男がいないと時間ができるか、はたまた兄ちゃんがいなくて次男がぐずるか、どうなるかなあと期待と不安が入り混じっていた。当日、長男は、じゃあね〜と拍子抜けするほどあっさり旅立って行った。少しくらい寂しがれよ、等と思いつつ、次男を支援センターに連れて行ったり、水遊びをさせたり、2人で時間を過ごした。すると次男がなんだか機嫌が良い。私の方も、長男と2人で過ごしていた頃を思い出して懐かしく感じたりしていた。しかし、3日目くらいから次男がぐずる事が気になってきた。兄がいないと退屈なのか、私の方が2人だけに煮詰まってきたのか、いずれにしろちょっと疲れてきた。ようやく4日経って長男が帰宅。瞬間に日常が戻ってきた。洗濯物が増え、長男にあれやろうこれやろう言われ、お腹が空いたとご飯を急かされる。次男は今度は機嫌が悪い。長男と私が仲良くしていると間に入ってきて喧嘩になる。でも長男がいた方が、我が家が活気づくみたいだ。私も、さあ頑張らなきゃ、という気持ちになる。子ども達の大切さを再確認する4日間となった。でもできれば、来年もキャンプ行って貰おうと。



食のお悩み Q & A

先月のふあまっぷの防災特集で「避難所には離乳食はない」と知りました。災害への「食」の備え。どうしたらいいですか？

できる限り、自分たちの食べ物は自分たちで準備しましょう
「災害用に備えて食べ物を準備する」と考えると、つい、「安い缶詰」「定番のもの（乾パンなど）」「手軽なもの」と考えがちですが、ただでさえつらい状況の時に「おいしい」と思えないものばかり食べていては気持ちも落ち込んでしまいます。
ですから、災害時に備える食べ物は、是非「好きなもの」「食べ慣れているもの」にしてほしいと思います。私は半年ごとに、災害食を見直して食べる日を作ることをオススメしています。実際に買った缶詰やレトルトを食べてみると、「これを毎日食べるのはいやだな」「ちょっと高くても、おいしいのがいいな」「甘いものもほしいわ」などの意見が出てくるといいます。その時には見直して、そのご家庭なりの備蓄品を用意しましょう。栄養面では、災害時の食事にはビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがち、塩分が多くなりがち、と言われてます。乾燥野菜・海藻などの乾物、ミックスビーンズやフルーツなどの缶詰、常温保存のできる野菜や野菜ジュースを入れておくのもひとつの手です。

配給を食べさせる時は
配給の食べ物の多くは、おにぎりや菓子パンと言われます。おにぎりはかたくて離乳期のお子さんには食べにくいですが、ビニール袋にご飯を少し入れて、ペットボトルの水を注ぎ、しばらくふやかしてから袋の外から指でつぶすとおかゆのようになり、赤ちゃんでも食べられます。菓子パンは味の濃い部分を取り除いて、同様に食べさせることができます。ただし、衛生面には気をつけて、直接手で食べ物を触らないようにビニール袋を手袋代わりにしましょう。また、作ったものはすぐに食べきるようにしてください。
赤ちゃんには粉ミルクとレトルトの離乳食
レトルトの離乳食は普段から少し食べる練習をしておくのもいいでしょう。また、完全母乳の場合も、粉ミルクは用意しておきましょう。ママの体調の変化で母乳が足りなくなることも考えられます。紙コップは哺乳瓶代わりにもなります。（管理栄養士：伊藤日奈子）

日進市ほっとサポート事業のご紹介

今月のほっとサポート情報

【9/27(火) 10:30~12:00 「ほっとサロン ハイハイ」】
場所：Rinのおうち
対象：6か月~1歳
定員：15組
【一般申込】9/1(木)10:00~
【メルマガ会員先行申込】8/29(月)13:00~
お申し込みは
にっしん子育て総合支援センターへ
電話申込可 0561-75-2244
★詳細は、ほっとサポートメールマガジンでご確認ください。

ほっとサポートメールに 登録しませんか?

ほっとサポートメールマガジンは、妊婦さんと、0~3歳までの子どもを持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回8のつく日に配信しています。市内で開催される、イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届けしています。

こちらのQRコードを読みとって登録できます
PCからの登録は
kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp
に空メールを送信してください。

~子育てにがんばるみなさんを応援しています~

LADIES CLINIC アンジュ レディースクリニック
上のお子様と一緒に泊られます。キッズルームもあります。
診療時間 AM 9:00~12:00 PM 5:00~7:00
休診日 火・水・土曜日午後、日曜日
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

『守ってあげたい、子どもたちの歯』
お父さんお母さんの気持ちを大切にします。
子育て家族のお口の健康も応援します！
MIYAWAKI DENTAL CLINIC
みやわき 歯科
TEL 0561-74-3418

寺島レディスクリニック
●がん検診、妊婦健診、インフルエンザ、各種予防接種実施中
●更年期外来、婦人科外来 受付しています
TEL 0561-74-0311

日進・東郷おやこ劇場
日進・東郷おやこ劇場は、人と人とのつながりを大切にするために会員制です。いつでも、どなたでも入会できます。
お問い合わせ: TEL(0561)72-0203

9月 名古屋東部最大級の住宅総合展示場!
親子で楽しめるイベント満載!!
3日(土) トミカお出かけスタンプラリー
4日(日) 仮面ライダーゴーストショー
10日(土) えいごであそぼ ミニステージショー【初開催】
11日(日) 魔法つかいプリキュアショー

日進梅森 会
ベビー・マッサージュ教室 + Alpha
赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを一緒に楽しみましょう!
10/6(木) はじめてのベビー・マッサージュ体験
TEL 090-6619-2376 (赤沼)

林和子お菓子教室
子育てにがんばるお父さん・お母さんを応援しています。
日進市東山 6-2513 090-8865-2201
http://www.hayashikazuko.com

親子えいごハッピーチャッピー English
子ども英語クリスマスイングリッシュ
★0歳~小学生 (日進市民会館短期レッスンもあり)
ハッピーチャッピーイングリッシュ
TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

体験したい! 弾いてみたい! を応援します
・リトミック(2歳~)
・プレピアノ/レッスン(3歳~)
・ピアノ/エレクトーン個人レッスン
林音楽教室
052-807-7406 林音楽教室 (浅田町上ノ山)

はなおやこ 親子教室
Rinのおうちのママ&ベビータッチケア教室は9/26(月)開催。
日進スポーツセンター名東区、星ヶ丘にて親子向け教室開催!
ママとベビーの仲良くタッチケアとコミュニケーション遊びをしましょう! 北川順子
TEL 090-3554-0117 (HP) http://hanaoyako.jimdoo.com

英語苦手なママも楽しい!
英語ベビー・マッサージュ Lalashug
☆♡しあわせこそだて♡で世界を広げましょう!
9/29(木) 英語ベビマ体験レッスン 1,000円
東郷町 ララハグ
lalashughappy@gmail.com (おおもやまいこ)

1歳 - 未就学児対象
アート×あそびスクール
Arte colore アルテコロレ
日進市米野木町南山 204
体験会ご予約受付中! 080-4445-9393

音楽は一生の宝物♪
パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか?
~理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう~
リブテックミュージックスクエアでは、防音モデルルームを設置しています。防音機能だけではなく、楽器本来の音を引き出す「音響効果」を重視しているため確かな音感を育てていきます。
●鍵盤導入コース(2年)をはじめませんか?
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリトミック活動も行います。
一生残る音感、良い音、良い響きの中で育ちます
TEL 0120-43-1766 www.Livtech.jp
TEL 0120-41-3396 www.MUSIC-SQ.com