



サポーターズ通信

46号

令和3年
6月発行

おしえて!

コロナ禍でみんなどうしてる?

まだまだ思うように外出ができなかったり、大勢の人と集まるのが難しい日が続いていますね。
おうちで過ごさなければいけない時期、みんな子どもたちと一緒にどのように過ごしていたのかな?
「コロナ禍でみんなどうしてる?」をひろばのママに聞いてみました。



きょうだい児がいるので、上の子のお友だちづきあいで公園にはよく行っていました。その中で挨拶ができるくらいの知り合いはできましたが、お互いの家を行き来するようなお付き合いは、相手はどう思うか分からないので、できていません。
小さい公園だと遊びに来る親子が決まってくるので、そこから声を掛けられますよ!

昨年は公園など距離が保てる屋外で遊ぶことが多かったです。感染に対する考えが同じようなママ友とは家に遊びに行ったりもしましたが、パパが通勤しているなどリスクがあると思われる人の家はお互いにやめておくようにしていました。

のんびりんこのような場所に来ている方々はコロナに関して同じような感覚をもっているのだからと考えています。(勝手に思ってしまったのだけかもしれませんが...)
なので、ここに来ると話しやすくてありがたいです。

もうすぐ3歳になる息子。マスクを着用しなければならぬ場面に直面しました。
マスクを嫌がり拒否する息子。
「お耳からつけてごらん」と声をかけるも息子は「痛い!嫌だ!」の一点張りでマスクを怖がって嫌がり、私の気持ちは焦るばかり...
ある日、その様子見ていたパパが、まずは息子にマスクを触らせ、触ることで慣れさせてくれました。
「痛い?」と息子に聞くと「痛くないよ!」と安心していました。
次にマスクをクシャクシャにして投げる遊びをし、遊んだ後はほっぺにスリスリも出来るようになりました。
最後に自分の手でマスクを片耳にかけて...とトライし、片耳にかけられたところでその日はストップ!
別の日にまた触らせるところからスタートし、最終的にマスクを装着することができるようになりました。
子ども目線で関わってくれたパパに感謝です♡



のんびりんこでは「誰かに聞きたいな...」「こんな時、みんなどうしているのかな?」など、利用者さん同士でおしゃべりをする会「ホッとおしゃべりサロン」があります。ひろばでも気軽スタッフにお話ししてくださいね。

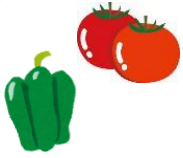
子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院 小児科医
安藤枝里子先生に教えていただきました。



Q. 乳幼児の日焼けや虫よけ対策はどのくらいの時期から行った方が良いですか。また1年前の日焼け止めや虫よけは使っても大丈夫ですか?
日焼け止めを塗った後すぐに手でこすり、なめてしまうこともあるので心配です。

A: 4月の紫外線は夏と同じレベルになるので、9月ころまでは対策が必要です。春は長袖、長ズボンなどで対応できますが、真夏の時期の外遊びは10時から14時を避ける、屋根があるところで遊ぶなどの工夫が必要です。その時間をさけられない、海や山に行くときは日焼け止めを使用し、2~3時間に1回は塗り直してください。
多少なめてしまっても問題はありますが、長袖を着るなどして直接的な工夫も大切です。
虫よけ(主に蚊)は梅雨に入るころからは対策をしたほうがよいでしょう。こども用に市販されているものは使用して問題ありませんが、なめてしまうのが心配であれば、衣服や帽子にかけても効果があります。
日焼け止めも虫よけも1年前のものは使用せず、使用する前に新しいものを購入してください。



ヘルスメイトからのお便り



今回は、炊飯器を使って簡単にできるおかずとして、スペイン風オムレツをご紹介します。卵と野菜を釜に入れて炊飯モードで加熱するだけでふっくらと仕上がります。彩りもよく、野菜もとれるバランスのよい一品です。季節の野菜やシーフードやハム、ベーコンなど、具材を変えるとまた違った味が楽しめます。冷蔵庫の余りものが、豪華なおかずになりますよ！

トマトとチーズのスペイン風オムレツ

【材料】 4人分 (1人分 159Kcal 塩分 0.7g)

- ・卵・・・・・・・・・・4個(240g)
- ・トマト・・・・・・・・1/2個(100g)
- ・じゃがいも・・・・1個(80g)
- ・タマネギ・・・・・・小1/4個(60g)
- ・ピーマン・・・・・・1個(40g)
- ・ピザ用チーズ・・・・40g
- ・塩・こしょう・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・適量



【作り方】

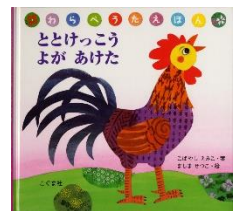
- ① トマトは小さめにじゃがいも、ピーマン、タマネギは1cm角のさいの目に切る。
- ② 炊飯器の内釜にサラダ油を薄くぬる。
- ③ 材料をすべて混ぜてから炊飯器に入れ、スイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら炊飯器から出して、切り分ける。

【ポイント】

炊飯器で作ると時間はかかりますが、簡単でふっくら仕上がります。フライパンでももちろんOK! フライパンで作る場合は、タマネギとピーマンは少量の油で炒め、じゃがいもはラップで包んで電子レンジ(500w)で2~3分加熱してから、他の材料と混ぜ合わせて焼きます。

絵本のある窓辺「ととけっこう よがあげた」

「ととけっこう よがあげた まめでっぼう おきてきな」というわらべうたが絵本になっています。にわとりがひよこやこねこ、こぶたを起こしていきます。2ページずつ組になっていて、2枚目をめくるときは「いないいないばあ」遊びも楽しめます。絵本を楽しんだら、ほっぺや身体を優しくつついて「まめでっぼう」のところに、お子さんのお名前を入れて歌ってあげてください。目覚めるときに歌ったらお子さんが機嫌良く起きた!とお母さんたちからよく聞きます。わかりやすい楽譜もついています。



こばやしえみこ/ぶん
ましませつこ/え
こぐま社

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)

編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

1歳を過ぎた息子は、よちよち歩きも進み、イタズラも進み、ケガも多くなってきました。冷や汗をかきながら、新米ママも成長出来る様に奮闘しています! (ボランティア記者:ジブリ好き)

前号より参加させていただき、編集会議では他の方のお話をしっかり聞くことができ貴重な経験となりました。子どもが一歳を過ぎても育児の悩みはまだまだ尽きませんが、通信のテーマや内容は身近でとても助けになっています。よろしくお祈りします! (ボランティア記者:ひでぼんママ)