



サポーターズ通信

50号
令和4年
2月発行

ママ編

教えて♡みんなのリフレッシュタイム♪



子育て中、自分の時間を作るのはなかなか難しいですよね。
でもリフレッシュの時間はとても大事！
今回はのんびりんのひろばを利用されているママにリフレッシュ方法について聞きました♪

これが私のリフレッシュタイム★

- ・一人でカフェに行って、スイーツを食べる
- ・友だちとおしゃべり♪
- ・体を動かす
- ・ぐっすり寝られた時
- ・家で一人でのんびりした時
- ・実家に泊まりに行って、ゆっくり入浴&ご飯を食べる
- ・美容院やマッサージに行く！
- ・数分でも自分のことだけを考える時間ができた時
- ・最近はありません...



一人時間ができたら〇〇したいな

- ・日帰り旅行
- ・お酒を飲みたい！
- ・マッサージや整体に行く
- ・友だちとお茶をしたり、ご飯を食べたい
- ・温泉に行って、お昼からお酒を飲む
- ・一人でちょっといいホテルに泊まってボ〜っとする
- ・ホテルビュッフェに行きたい
- ・雑貨屋さんに行きたい
- ・ライブに行きたい
- ・本を読む
- ・映画を見る
- ・ストレッチ・筋トレ
- ・服や小物などの買い物



こんなリフレッシュの仕方はどうですか？

- ・30分でもコーヒーを飲んだりしてのんびり！
 - ・サウナに行く
 - ・好きな入浴剤を入れてゆっくりお風呂に入る
 - ・おいしいパン屋さんで買ったパンを食べてホッとひと息
 - ・おしゃれなカフェでおいしいランチを食べて、その後お茶を飲みながら本をじっくり読む♡
- ♡スタッフからのおすすめ♡
起床後に日光を浴びたり、自分で自分をほめることもとっても大事！自分に優しくする時間を作りましょうね。
あとはのんびりんこでおしゃべりもオススメです！

私はこうやってリフレッシュの時間を作っています！

- ・夜、子どもが寝た後
- ・パパに協力してもらう
- ・子育てサポートシステムを利用
- ・保育園の一時保育を利用
- ・親族に協力してもらう

絵本のある窓辺

「ゆきのひのうさこちゃん」

まっすぐこちらをむいているうさこちゃんが、子どもの心を引きつけます。「雪」が描かれた絵本はたくさんありますが、この絵本には子どもが雪に出会ってはずむ気持ち、様々な雪遊び、そしてちいさな生きものへの気持ちと、自分に何かできるのでは、という思いが丁寧に描かれ、言葉も優しく美しい日本語で書かれています。まだ言葉をたくさん話せない子どもも読んでもらったら気持ちに内容がぴたりくることでしょう。

「ゆきのひ」

この絵本は「コラージュ」という手法で、様々な紙を使って描かれています。日本の和紙も使われていて、うれしい気持ちになります。こちら子どもが雪の日に外に遊びに行きます。降り積もった雪の上をただ歩くだけでも、まだ棒で線をつけるだけでも、こんなに素敵な遊びになることに大人はハッとさせられます。大きい子どもたちの雪合戦には入れてもらえないけれど、雪だるまを作ったり、雪の上に天使の形を作ったり...と楽しめます。ポケットの中の雪玉が溶けてしまうことも、次の朝、外にまだ雪があることに大喜びすることも、そして今度は友だちと雪の中に出かけていくことも...読んでもらって大満足の絵本です。この絵本を読んでもらって雪の日の遊びを真似する子どもが多いことも深く頷けます。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)



ディック・ブルーナ
ぶん/え
いしいももこ やく
福音館書店



エズラ=ジャック=キーツ
ぶん/え
きじまはじめ やく
偕成社



ヘルスメイトからのお便り



立春が過ぎ、梅のたよりも聞かれますが、寒い日はまだまだ続きます。
 今月はカラダも心も温まる、煮込み料理の定番「ロールキャベツ」を紹介します。
 数種類の野菜やお肉と一緒にコトコト煮込むことで、お互いの甘味やうまみが染み込みます。
 肉だねにチーズを使うことで、よりコクが加わっています。今回、スープはコンソメ味にしましたが、トマトの
 水煮缶を使ったり、カレールーやホワイトソースで煮込んでもおいしく仕上がります。
 世界中の家庭で愛される料理です。「我が家の自慢料理」のひとつとして色々な味を楽しんでください。

野菜いっぱいロールキャベツ

- 【材料】 2人分(367kcal 塩分 2.1g)
- ・合挽き肉...200g
 - ・キャベツ...大きめの葉 4枚
 - ・タマネギ...小 1/2個
 - ・ニンジン...小 1本
 - ・セロリ...1/3本
 - ・バター...大さじ 1
 - ・塩・コショウ...少々
 - ・とろけるチーズ...2枚
 - ・固形コンソメ...1個

【作り方】

- ① キャベツの葉はしんなりするまでゆでてザルにあげ、芯を平らにしそぎ取る(電子レンジでラップをして加熱でもOK)。
- ② そぎ取ったキャベツの芯、タマネギ、ニンジンの2/3はみじん切りにしてバターで炒め、塩・コショウで味付けし、冷ましておく。
- ③ 残りのニンジンとセロリは1センチくらいの角切り(拍子切り)にする。
- ④ ボウル(又はポリ袋)に挽き肉、②を入れ、よく練り混ぜ合わせ、ちぎったチーズを加えて軽く混ぜ4等分にする。
- ⑤ ①のキャベツの葉を広げ、手前に④の肉だねをひとつずつのせて包む。
- ⑥ 深めのフライパンまたは鍋に③をしき、⑤を巻き終わりを下にして並べ入れ、具がかぶる位の水を入れて煮る。
- ⑦ 煮立ってきたら固形コンソメを入れ、15分位煮込む。いったん火を止めて味をしみ込ませる。
- ⑧ 食べる直前に温めたら、器に盛り付けてできあがり♪



【おすすめポイント】

- *長めに煮込み、火を止めた後、余熱で放置しておくことでキャベツが箸で簡単にちぎれるくらいやわらかく仕上がります。
- *小さいお子さんには、肉だねをキャベツで巻かず、小さめの肉団子と野菜を煮込んだスープにしてもOK!
- *白菜やブロッコリー、大根、ジャガイモ、長ネギなど、お家に残っている野菜に変えたりプラスしたりと、定期的な冷蔵庫整理のお料理としてもおすすめです!

子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院
小児科 小張さんが教えてくれました。



Q: こどもの発熱時、解熱剤を使うタイミングについて教えてください。
 また解熱剤を使う際、シロップなどの内服薬と坐薬ではどちらの方がより効果がありますか?
 乳児の場合、熱が下がるまで自宅でできる対応方法はありますか?

A: 多くの急性感染症では、発熱を認めます。感染症は病原微生物が体内に侵入することにより、これらから身を守るため免疫が働き、結果として発熱します。体温が上昇することで、病原微生物に打ち勝つのに有利にはたらく側面もあります。ともあれ、発熱は生体反応の「結果」ですので、やみくもに熱を下げなければいけない、といったものではありません。解熱剤は、体温が何度になったら使用する、といったものではありません。発熱したお子さんを一時的に楽にしてあげるものだと考えてください。たとえば、高熱で辛そう、食が進まない、寝入りが悪い、などのようなときに一時的に体温を下げてあげて少しでも食べれるように、すやすや寝付けるようにと、目的をもって使用しましょう。解熱剤を使用しても平熱まで下がるわけではありませんが、体温が1℃下がるだけでも、お子さんの苦痛は和らぎます。内服薬でも坐薬でも効果は変わりません。他に太い動脈が体表に近い腋(わき)や鼠径部を冷やすことも効果的ですが、お子さんを楽にしてあげることが目的ですので、嫌がるようであれば無理強いをしないようにしましょう。

編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんご利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

2歳間近になった息子が、のんびりんこでお兄さん振りが見られたり、歳上の子の真似をして遊んだり成長が見られます。実際に2人目が産まれたらどんなお兄ちゃんになるかな?楽しみです。

(ボランティア記者: ジブリ好きママ)
 言葉が出てきて、意思疎通ができるようになってきた息子。試しにボケてみたら笑いながら「なんでやあ〜」と自然なツッコミをしてきました。特に教えていないのに…日常会話をよく聞いてるんですね。

自分の言葉遣いを省みる日々です。

(ボランティア記者: ひでぼんママ)