



サポーターズ通信

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

61号

令和5年
12月発行

ひろばのママ！パパ！に聞いてみよう

年始はお子さんと一緒に初めての旅行や帰省を考えているママ！パパ！
長年末時間の移動は初めてでドキドキ...着替えやオムツは？どれくらい必要？なるべく荷物は減らしたいけどどうしたらいい？駅や空港でのお子様向けのサービスなど、ひろばを利用している皆さんにおすすめグッズや移動中の過ごし方を聞きました。

お尻ふきは0~2歳に限らず大人も使えるので必須！コロナ禍以前でも搭乗時に座席やテーブルで触れそうな部分を拭いてから利用しました
(5歳・1歳5か月)



長時間の移動
これはおすすめ

お菓子とアンパンマンの動画！移動中は荷物が多すぎない方がGood！
(1歳2か月)

好みのお菓子やパンまたはおにぎりを持ち込む！機内食がある場合には離乳食(アレルギー対応あり)の事前申請がおすすめ！ごみ袋を用意していると良いですよ
(5歳・1歳5か月)

お菓子とお気に入りのおもちゃと最近忘れかけていたおもちゃを持参！機内でいただいたおもちゃもあり、あっという間に到着！(1歳4か月)

オムツ・オムツ袋・オムツシートは搭乗前後から荷解きできるまでを想定した枚数を持ち込みました
(5歳・1歳5か月)

1~2時間の移動では搭乗すると飛行機内ではお子様向けのおもちゃがもらえるのでそちらを活用！3~10時間を超える長時間の移動では100円ショップにもあるシール帳、音量調整できる絵本、磁石で描けるお絵描きボードがおすすめです(5歳・1歳5か月)

1歳前後の歩き始めであれば、ベビーフィートやマリンシューズ(初夏頃100円ショップでも販売)があると空港内や機内を少しお散歩するのに助かるので機内に持ち込んでます
(5歳・1歳5か月)

娘が2歳の時に海外旅行へ！衛生面からストローを持参落としてしまった時などすぐに洗える環境ではないため便利です
オムツと洋服を一緒に1セットずつポーチに入れておくとお風呂の時などスムーズなのでおすすめ♪(5歳・2歳7か月)

旅行では思いがけない天気や気温差もあるので、長袖・半袖はそれぞれ1枚ずつあると何かと便利♪
(1歳5か月)



自動車編

2歳児を連れて北海道へ帰省
長時間の車移動も多いので車内では子どもの好きな音楽を流すと気がまぎれておすすめ(2歳)

長旅の時は1時間に1回は休憩して少し歩かせたりします！
(2歳6か月)

帰省の度に車で約8時間の移動
子どもが寝ている間(夜中)に出発し、翌朝着くようにしているため車内ではほとんど寝てくれています
(2歳5か月)

飛行機に搭乗する際、受付カウンターで小さい子どもがいることを伝えるとCAさんが気にかけてくれておもちゃやお菓子を持って来てくれます(2歳6か月)

これはおすすめ！
〇〇のサービス

空港では空港用ベビーカーをギリギリまで貸してくれ、降りてすぐのところに名前を書いて準備してくれていました(1歳5か月)



ビジーボードを持参
ウェルカムベビーの宿を選ぶ
赤ちゃんのオムツ、離乳食、絵本などがあり荷物がコンパクトに♪
キッズスペースの確認をしておくとも混雑時に時間をとられてもぐずることがなくておすすめ
(1歳11か月・0歳2か月)



飛行機が離陸する際、耳抜きが必要なので飲み物をあげたり、おっぱいをあげると良い授乳ケープがない場合はブランケットの貸し出しもあります！(2歳6か月)

飛行機では余裕をもって搭乗すれば機内で離陸前にミルク用のお湯をいただける！(1歳5か月)

手荷物検査を終えチェックインをしたら飛行機ゲートまで無料の車で送迎してもらえるサービスがあり、2歳の息子は大喜び！歩くスピードくらいの速さなので安全です♪(2歳6か月)

ヘルスメイトからのお願い

今年も余すところひと月となりました。そろそろ大掃除の時期ですね。この機会に災害時の備蓄品も点検しましょう。大きな災害が発生し、ライフラインが停止した時に役立つ備蓄食材、今回は缶詰を使ったレシピを紹介します。少量の水とフライパンひとつで簡単に調理できます。普段から作ってなれておくと、もしもの時に食べ慣れている味で安心感を得ることができ、心身共に元気になりますよ。

さば缶のトマトスパゲッティ

【材料】2~3人分 (全量 1,401kcal、塩分4.6g)

- ・スパゲッティ (1.4 mm) …200g
- ・トマトの水煮缶 (カット) …1缶 (400g)
- ・さば水煮缶…1缶 (190g)
- ・たまねぎ…1/2個 (100g)
- ・にんにく…1片 (5g)
- ・粉チーズ…大さじ1弱
- ・バジル…少々 (お好みで)

- A
- オリーブ油…大さじ2
 - コンソメ (固形) …1個 (5g)
 - 水…400ml
 - 塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① たまねぎ・にんにくをみじん切りにする
- ② フライパンにスパゲッティを半分に折り入れる
- ③ ②に①・トマト缶・さば缶 (汁ごと) ・Aの材料すべてを入れ強火にし、沸騰したら弱めの中火にして時々かき混ぜながらスパゲッティがやわらかくなるまで煮る (スパゲッティの茹で時間表示を参考に)
- ④ 器に盛り、粉チーズをふり、お好みでバジルをのせる

【おすすめのポイント】

- * さば缶以外でもツナ缶、ベーコン、ソーセージでも作ることができます
- * ドライパセリやバジルを常備しておくとも風味や香りを楽しめておすすめです



絵本のある窓辺「おとうさん あそぼう」「おふろだ、おふろだ！」

『おとうさん あそぼう』おとうさんと遊ぶ時間は子どもにとって特別な時間ですね。親子のくまは次から次へと遊びます。ちょっと大胆な遊びはお父さんならではのもの。「たかい、たかい！」から「かたぐるま」そして、するりとおりて「おんぶ」。どんどん展開していく遊びが、読んでいてもわくわくしてきます。親子のくまの目はとても小さく描かれていますが、しっかりとおとうさんと子グマの目が合っています。

『おふろだ、おふろだ!』表紙を開けると、砂場でどろんこになって遊ぶくまの姿。おかあさんにつかまって、お父さんの待つお風呂へ! ちょっと背伸びして、お父さんの背中を洗ってあげるくまのうれしい笑顔と洗ってもらうお父さんの笑顔。二冊とも、生活の中のよろこびと笑顔にあふれています。

どちらにも絵本を読んでもらう場面があり、うれしいです。くまの絵本は他にもあり、英語に翻訳されたものもあります。図書館で借りてみてください。

1歳半くらいから

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)



子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院

小児科医師 磯崎さんが教えてくれました☆



Q: 冬の感染症について予防策を教えてください。

また風邪気味やいつもよりもやや高め熱でも予防接種は受けられますか?

A: 新型コロナウイルス発生後、こどもの感染症は激減しました。しかし、今年の春先からは新型コロナウイルスのほか、6月をピークにRSウイルス、ヒト・メタニューモウイルスをはじめとした気道感染症の爆発的な流行があり、横浜市内の小児医療体制が逼迫する事態となりました。また、冬に流行するインフルエンザも散発しはじめ、局地的な流行があり、学級閉鎖・学年閉鎖も相次いでいます。このように新型コロナウイルスの発生、地球温暖化、インバウンドの影響などにより、感染症の季節性も以前とは異なるようになりました。感染経路には空気感染、飛沫感染、接触感染があります。コロナ禍に他の感染症の流行を見なかったのは、マスク着用による飛沫感染予防、手洗い・手指衛生による接触感染予防が広く行われていた結果であり、今後もこのような予防策を講じることが冬の感染予防策似るといえます。なお、予防接種については「急性疾患に罹患しているもの」は禁忌であり、接種前の検温で37.5度以上の場合は接種できません。



編集後記

「ママ大好き」たどたどしい発音で言いながら抱きついてくれ、ニコニコしながら一所懸命に遊ぶ。なんでも自分でやりたい2歳半でイライラもしますが、それでもお釣りがくるくらいの幸せを毎日くれる娘。再来年は幼稚園、私が娘と離れられる心配です (笑)

(ボランティア記者: ほしママ)

外出先でのお昼寝時、自ら抱っこ紐を持って来て動作でリクエストしてくるので試すと数分で入眠。まだ会話ができなくても理解して伝えようとしている1歳4か月のわが子。言葉と共に共通する合図を探して増やしています。

(ボランティア記者: ママぷしゅ)