



サポーターズ通信

63号

令和6年
4月発行

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

地域を知ろう！～柏葉公園こどもログハウス「オークロッジ」～

ぽかぽか春の日差しの中、おそとで過ごすのも気持ちの良い季節になりましたね。みなさんはこどもログハウスを知っていますか？

赤ちゃんから中学生までのお子さんが屋内で楽しく遊べる施設です。今回は、ボランティア記者の皆さんと『地域を知ろう Part2』地域の遊び場柏葉公園こどもログハウス「オークロッジ」に取材に行ってきました。



オークロッジは令和6年1月にリニューアルオープン！ログハウスの隣り柏葉公園にはたくさんの遊具や砂場もあります



受付で名前・連絡先を記入してから遊んでね
ログハウスのおやくそくもチェック！



午前中は幼児用のすべりだいやトランポリンもあります
ボールプールは小さいお友だちにも大人気！



ここから地下の
迷路に行かれるよ



ロープのつり橋！
グラグラ揺れてちょっぴり
怖いけどおもしろ～い！



階段を上げて2階へ！
迷路やスパイラルライダー、
ロープのつり橋など楽しい遊
具がいっぱい！

絵本コーナーでゆったり過ごしたり工作コーナーで
手作りおもちゃや季節の飾りも作れるよ！



乳幼児は午前中の
利用がおすすめ！

初めてのログハウス～ボランティア記者みなさんの感想～

ログハウス内は寒い時期は冷えるのでママは防寒必須！室内のアスレチックは登り降り大好きな2歳児は大満足でした！

5歳と1歳の子を連れて遊びに行きました。地下から3階まで自由にあそべるので体力のついた子でも十分に楽しめました。「地下があるのが面白かった」と言っていました。

子ども大人も楽しめる遊び場でした。天候に左右されることがなく子どもを遊ばせることができ、本の種類もたくさんありました。本が置いてあるホットカーペットの場所は赤ちゃんを遊ばせるスペースもあります！

ヘルスメイトからの お便り

とん平焼き

【材料】 (1枚分 熱量 266kcal 塩分 2.0g)

キャベツ...80g	卵...1個	サラダ油...適量
豚こま切れ肉	長芋すりおろし...20g	ソース・マヨネーズ...適量
塩・こしょう...少々	塩...少々	
	かつおだし(顆粒)...少々	

【作り方】

- ①キャベツは太めのせん切りにし、肉はひと口大に切る
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し①を炒め、軽く塩こしょうしていったん取り出す。
- ③ボウルに卵、長芋、かつおだし、塩少々を入れてよく混ぜ、少量の油を引いたフライパンに薄く流して焼き、②を真ん中のせ卵で具をくるむ。
- ④皿にのせラップで形を整え、ソースを塗って、マヨネーズで線描きしたらできあがり。仕上げはお子さんと一緒にお楽しみください♪

【ひと口アドバイス】

*長芋のすりおろしは冷凍で売っているスーパーもあります。長芋がない場合は入れなくても大丈夫。

*今回は豚こま切れ肉を使用しましたが、ひき肉でも大丈夫です。

*レシピに書かれている「適宜」と「適量」といってもわかりにくいですね。

「適宜」は入れても入れなくてもよい上、入れる時は味を見ながら調整します。「適量」は好みに合わせて量を加減して入れます。今回記載している栄養量・塩分は、サラダ油は小さじ1、ソース・マヨネーズは各大さじ1/2で計算しています。

使いすぎにはご注意ください。



絵本のある窓辺「おやすみ みみずく」

森の中はハチや鳥たちの羽音、鳴き声で賑やかです。みみずくは、そんな音や声を聞くたびに「あーねむたい」と迷惑そう、みみずくの表情はなかなかユーモラスです。「はちがぶんぶんはねなす。」「りすがきのみをかりかりかじる。」「からすがカーカーとなく。」など、渡辺茂男さんの訳は、何度読んでも耳に楽しく心地よく、読んでもらう子どもたちもすっかり覚えてしまうほどです。生きものや鳥たちは、特徴をよく捉えていて、美しい色合いで描かれています。山の中でカケスを見かけたとき、この絵本のおかげで、すぐにそれがカケスだとわかりました。思わず一緒にいた孫と「カケスがじゅーじゅーとさげびだす。」と言いました。みみずくは月が出ると目が覚めて、森の鳥たちを驚かすような声で鳴くのです。耳に聞こえる音や声が楽しいので、赤ちゃんから楽しめます。図書館で借りられますので、これからの季節、是非、親子で楽しんでください。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)



バット=ハッチンス作
わたなべ しげお訳
偕成社

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: 子どもの花粉症と風邪の症状の違いが明確にわかりません。どの程度の症状で花粉症として受診をしたらよいのか疑うべき症状について教えてください。また花粉症の対策は赤ちゃんのうちからした方がよいのでしょうか。

A: 花粉症は植物花粉による鼻粘膜、結膜粘膜を主とするアレルギー炎症であり、その代表がスギ花粉症と言えるでしょう。アレルギー性鼻炎はくしゃみ、鼻汁、鼻閉を三徴としており、透明なサラサラした鼻水が特徴的とされます。微熱や咳嗽(がいそう)を伴わない鼻水、目のかゆみといった結膜炎症状を伴う鼻水は花粉症を疑います。くしゃみや鼻水で生活に支障をきたす、鼻閉などで睡眠が妨げられるなどの症状がある場合は受診しましょう。スギ花粉症に暴露しないことが発症を防ぐ第一ですが、現実的には難しいでしょう。

編集後記

パパの育休が終わり、2歳と4か月の2人育児で怒涛の毎日です。育休中は夜間、授乳中そばにいてくれたり、朝食を作ってくれたり、上の子を遊びに連れて行ってくれたりなど、娘、息子、私のお世話をしてくれました。パパの育休が終了する前、パパラブな娘より、何よりも母が寂しくなりました。約3か月でしたが今まで一番と言っていいほど私にとって楽しくて幸せな期間でした。これからも程々に頑張ります。(ボランティア記者: 凧織ママ)



1才8か月になり、意味を理解しながら発する言葉の数がぐんと増えてきました。気に入っているのか、中でもよく使う言葉は「ありがと」です。先日はお風呂で一緒に湯舟に浸かっている時に気持ち良かったのか「ありがと〜」と叫び、まるでコンサート会場のような様子でした。(ボランティア記者: SOYO SUI MAMA)