



春のおすすめ～こんな過ごし方はいかが？～



『春』今年の春はあなたにとってどんな季節ですか？子どもと迎える初めての春？歩けるようになって初めての春？それとも幼稚園や保育園への入園の春でしょうか。同じ季節でもその人にとって様々な意味を持ちますね。今回は「春のおすすめ～こんな過ごし方はいかが？～」と題してボランティア記者さんからおすすめの過ごし方を紹介してもらいました。

①公園遊びと春のおすすめスポット



暖くなると公園などにお出かけしやすくなりますね。「まだ遊具で遊べない」「歩けないから」と躊躇せず、公園へお出かけしてみませんか。一人で遊ぶことができない赤ちゃんでも芝生の上にレジャーシートを敷いてお座りするだけでも日光浴になったり、シャボン玉を飛ばしてあげたりするのも良いと思います。（気になる人は日焼け止めを塗ってくださいね）歩けるお子さんなら影を追いかけっこしたり、坂や階段の昇り降りや縁石の上を歩いたりなど遊具を使わなくても楽しい遊びになると思います。

また、桜、チューリップ、バラなどの花がたくさん咲く季節になるので「黄色のチューリップだよ」とお話ししながらお散歩も楽しめますね。

◆娘と行った、春のおすすめスポットを紹介します。

- ①掃部山公園：桜木駅より徒歩15分くらいですが、桜がたくさんあり穴場的スポットです。遊具もあります。
- ②横浜公園：チューリップがたくさん植えられています。
- ③山下公園：6月ごろにバラが咲きます。芝生や公園も広いので歩いたり走ったりするのにおすすめ！
- ④臨港パーク：芝生が多く、お弁当を持ってピクニックに行くのにおすすめ！



②レジャーシートの活用



まだ一人歩き出来ない頃の春先の外遊びは、大きめのレジャーシートをいつも持ち歩いていました。時にはハイハイしてレジャーシートから這い出る事もりましたが、外に出ると見える物が違うので子どももキョロキョロして楽しそうでした。近くのいつもの公園も、ママ友と集まって皆でピクニック気分を外でお弁当にすると、ママの気分転換にもなりました。出掛けるのが大変な時は、ベランダにレジャーシートをしいて、そこで親子でランチをしてみたり。大人にとってはただのベランダも、赤ちゃんにしてみたら、空が見えて、風を感じて、それだけで気分が違うようでした。



③幼稚園ごっこ～生活編～



◆朝のお支度ボード◆

スムーズに子どもの準備をして出かけるためのお助けツールとして、毎日行うルーティンをマグネットボードにして子どもにわかりやすいようにしました。絵を見てやるのが明確なのと、子どももマグネットを返すのが楽しいようで進んでやってくれます。最初はボードを説明しながら母と子で一緒に、幼稚園に行く頃にはマグネットを見ながら一人で、いつかはマグネットがなくても朝の支度が一人でできるようにと、母の願いも込めて…

【作り方】

- ①材料は100均で手芸用マグネットと、ホワイトボード。
- ②マグネットにする絵は、手書きでもいいし、パソコンで作成しても◎
- ③裏表で『できた!』の方には好きなキャラクターの絵なども。
- ④内容は各家庭の朝の支度に必要なことを書く。
- ⑤丸く切り抜いたら、手芸用マグネットを挟んで、セロテープでグルグル巻いて、ボードに貼り付けて完成!



◆靴置きマーク◆

玄関に子どもが1人で脱いだ靴を並べられるように、子どもの靴のサイズで靴のマークのシートを貼ります。『靴を揃えて!』と毎回言わなくても自然とできるようになります。トイレのスリッパ置きにも応用できます。100均に、貼ってはがせるシートがあるので、気軽に試してみたいかがでしょうか。

子育ての疑問 Q&A

子育てにつきものの悩み・疑問って次から次へと出てきませんか？
子どもの成長にあわせて、その時々をの悩みを聞かせてください！
サポートズ通信の紙面にて専門家に聞いてみたいと思います。
例えば…

- ・歯医者さんっていつ頃から行くものなの？
- ・耳掃除ってどうしたらいいの？
- ・みんなの輪に入れないみたい…親がすべきことはある？
などなど。

ひろばでの相談や会話の中で解決するのもOK！

「そういえばこれってどうなんだろう」という生の声をお聞かせください。



☆ササミの大葉明太巻き☆

材料3つで超簡単。パパッと時短。来客に作ってもみんな喜んで食べてくれます。
ヘルシーささみで大満足！！大人用のおかず、おつまみにどうぞ。

【材料】

鶏ササミ…5本・大葉…5枚・明太子…適量・塩胡椒…適量

【作り方】

- ①写真1 ササミは筋を取って、真ん中から包丁を入れ開く。軽く塩胡椒を振る。
その上に大葉と明太子を置く。
- ②写真2 半分に折る
- ③写真3 フライパンに薄くサラダ油（分量外）を引き、2を並べる。弱火から中火。
- ④写真4 両面焼いて蓋をして蒸し焼きにする。弱火で4,5分。
ササミに火が通ったら、蓋を取って水分を軽く飛ばす。
- ⑤写真5 出来上がり！ふっくらジューシーなササミに、大葉と明太子が絶妙。
明太子は半生くらいが、おいしいです。



編集後記

のんびりんご利用者ママの協力で発行しています

昨年11月に家族で横浜公園のチューリップの球根植えに参加しました。横浜公園に行くと娘は「チューリップ植えたの！」と咲く日を楽しみにしているようです。
(ボランティア記者：ゆき)

子どもとの向き合い方に悩んでいる時に、好きなマンガの1ページにハッとしました。

『家事なんてしなきゃよかった。家なんてもっと汚くてよかった。洗濯物もためちゃえばよかった。食事なんか手作りすることなかったのに。あんなに抱っこして欲しがっていたのに。もったいないことしちゃったなあ』極力、家事しません(笑)
(ボランティア記者：773ママ)

娘もついに4月から幼稚園です。プレスクールで少しでも私と離れると泣いてしまう寂しがりやさん、、、心配ですが、きっとすぐ慣れてしまって、母の方が寂しくなるんだろうなあ。毎日毎日、抱っこしておっぱいあげて、ずーっとくっついていたのがつい昨日の事のように。成長はすごーく嬉しくて、でもほんのちょっぴり切ないですね。
(ボランティア記者：かずみ)