



サポーターズ通信

28号

平成30年
6月発行

夏になると旅行や帰省等で遠出をする機会が増えますね。また、季節に関係なくママ友や家族とおいしい食事でリフレッシュも良いですね♪

...ですが、子どもを連れての外出はなかなか大人の思いと子どものリズムが合わないこともありますよね。移動が長かったり、ゆっくりしたい食事の場面で子どもが飽きてしまったり。「子育てあるある」ですが、他の親子はどんな方法で乗り切っているの!?

今回はひろばでアンケートを実施し、みなさんの工夫を教えてくださいました(^^♪

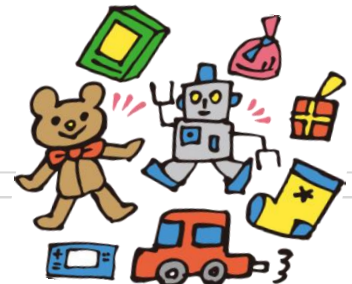
【おでかけ編】

- タイミングを合わせる。
子どもがお昼寝をする時間に移動する。
食事を食べてから出掛ける。
- お気に入りのおもちゃを持っていく
外出専用のおもちゃも有効!
- 新しいおもちゃ
ここぞという時に目新しいものを出す。
ガチャガチャなど小さなものでもOK!
- 子どもの好きなCDやDVDを活用する
Youtubeなども場所によって音なしで使用する。
- 一緒に景色を見る
そこから見える車などの色当てクイズをする



【外食編】

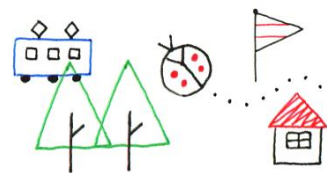
- 子ども用カトラリーを持っていく
自分のスプーンなどを使用したり、「握らせておく用」として活用♪
- お店を選ぶ
子ども用イスやキッズメニューのあるお店。
ビュッフェなどいろんな料理を食べられるお店。
- お気に入りのおもちゃや絵本を持っていく
指差しで物の名前を聞くのがブームなので小さな図鑑系の本を持ち歩く。



【万能アイテム】

万能アイテムはおでかけ・外食どちらでも効果は絶大♡

- 100円ショップで買えるグッズ
→一人で遊んでくれる!お絵かきなどは親が描いてもとっても喜ぶます。
・シールブック ・知恵シリーズ(迷路や点結びなどがあるノート) ・お絵かき帳 ・ぬりえ
- 文房具
→上記のノート系と合わせて持ち歩くとさらに遊びが広がります。
・鉛筆/色鉛筆 ・はさみ ・のり



【その他】

- 家事の最中などのかまってちゃんには...
他のことを勧めても飽きたり、逆にぐずってしまうので、自分がしている作業をできる範囲で手伝ってもらう。
(洗濯物を渡してもらうなど) お礼を伝えると機嫌も良くなる。
- 行きはバスを利用し、帰りはぐずりやすいので電車や徒歩で帰ると子どもの気分が変わったり、ぐずっても対応しやすい。

いかがでしたか?「こんな方法もあるんだ!今度やってみようかな」というアイデアが見つかるといいですね。また、「無理はしない」というのが最大の工夫かもしれません。

リフレッシュももちろん大事ですが子どもの気持ちやリズムにも配慮して、お互いが無理なく、楽しい時間を過ごせるように外出先の工夫も大切ですね。芝生ひろばのある公園にピクニックやおしゃべりしながらお散歩、お店を出たら公園で遊ぶなど大人・子どものどちらも我慢しすぎず、双方の希望がかなうプランもおすすです。



子育ての疑問 Q&A

Q：乳幼児の日焼けや虫よけについて、どんな対策が良いのでしょうか。
「ベビーから使える」というような商品であれば使用しても大丈夫ですか？

A：だんだん暖かくなり気になってくるのは紫外線や蚊などの虫・・・

ママたちはきっちりUV対策しているけど子どもたちはどうしていますか

‘子どもは真っ黒に日焼けしているのが健康的’と以前は思われていましたが、最近は紫外線による肌へのダメージが知られるようになり日焼け事情も変わってきました。

日焼け止めクリームを使用する場合はSPF値が低めでも石鹸で洗い流せるものがお勧めです。長時間外にいるときはこまめに塗り直して帰宅後は早めに洗い流してください。また10時から14時までの紫外線が強い時間の外出を避けたり、帽子や長袖を着るなどの対策をすることも効果的です。

虫対策としてはシールタイプのもやスプレータイプのものがありますが、虫は嫌がるけれど人はリラックスできるラベンダーやレモングラスなどのアロマを使用してご家庭で作るのも楽しいかもしれません。外で虫に刺されないようにというのはなかなか難しいですが、家の中になるべく入れないような工夫もすると思います。個人的には‘蚊取り線香’が夏の風物詩のようで好きなのですが、ご家庭でいいものを選んでいただければいいと思います。

☆みなと赤十字病院 小児科 安藤先生が教えてくれました



教えて!ママ!

結婚前・出産前・学生時代などに専門的に学んでいたママに聞いちゃおう!

新生姜を使ったピンク色のジンジャーシロップを紹介します!
簡単に作れて、アレンジが効くので便利です。



【材料】新生姜..300g、砂糖..300g、レモン汁...大さじ3、保存用のビン(容量300g以上)

【作り方】

- ① 新生姜をスライサー等でなるべく薄くスライスする。
- ② 新生姜と砂糖を鍋に加え30分程おく。
- ③ 新生姜から十分に水分が出てきたら弱めの中火で30分ほど煮詰める。
- ④ 火を止めたらレモン果汁(大さじ3)を全量加えて混ぜ合わせる。
そのまま粗熱がとれるまで冷ましたら、保存用のビンにこして完成です!
保存は冷蔵庫で2週間くらいを目安に使い切ってください!



*根生姜でも出来ますが、新生姜を使うと④の工程で綺麗なピンク色になります(^ ^)
牛乳に混ぜたり、お湯や炭酸で割っても美味しいですよ☆

*大人向けにスパイシーにする場合は③の煮詰める時間を20分に減らして濾した後、シロップ、鷹の爪2本、シナモンスティック1本、スターアニス1つ、胡椒8粒を鍋に入れて10分程煮て荒熱をとる。(スパイス系はお好みで増減してくださいね)
こちらはピリッと辛みが出るので、炭酸水で割るジンジャールがオススメです☆

*こして残った新生姜は生姜の佃煮に再利用出来ます!

- ① 鍋に移して切り昆布や煮干粉などをお好みで(無くても可)、醤油大さじ3、酒大さじ2を入れて煮詰める。
- ② 火を止めて、かつお節と炒りごま(こちらもお好み)を入れて混ぜ、粗熱が取れたら完成!

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

何でも自分でやりたがる1歳9ヶ月の息子がいます。手助けしすぎるとヘソを曲げてしまうちょっと気難しいお年頃。先日はお風呂の洗い場から浴槽に一人で入ろうとするもののうまくできずに3回やり直す羽目に(^ ^)
心と時間に余裕のある限りは付き合うのですが、色々な場面でさじ加減がつかめずにいます。

(ボランティア記者：なお)

手づかみ食べや、スプーンの練習が心おきなく出来るよう、晴れた日は子どもと2人でバルコニーで食事をはじめました! 外で食べると子どもの食べ散らかしが気にならないだけでなく、うぐいすの鳴き声が聞こえたり、風が心地よかったです。となんだか嬉しいこと尽くでした!

(ボランティア記者：ゆず)