



あ〜べの図書コーナーより

# 今月の1冊



『こおりのくにのシロクマおやこ』 写真・文 前川貴行 ポプラ社  
 北極のきびしい寒さの中で、シロクマのおやこはながいながい旅をします。一面の白い世界、なかなかえさが見つかりません。舞いおる雪は毛布のように体をつつんでくれたり、遊び相手になったり…。危険にも出会いながら、おかあさんは子どもを守り、生きる力を育てていきます。かわいい子グマの甘えるようす、おかあさんのやさしいまなざし。こおりのくにから、ほわっと心があたたかくなる一冊です。

【おやこ広場では大人向け図書を1人2冊・2週間まで貸し出しできます。詳しくはスタッフまで】

## あ〜べの活動報告

### 12/15 (金) あ〜べのクリスマス会

あ〜べが N-GATE に移転して初めてのクリスマス会。会場の研修室はたくさんの親子でいっぱい!

あ〜べの聖歌隊によるハンドベルの演奏と歌でクリスマス会がスタートすると絵本の読み聞かせや、なんとペットボトルの中身の色が変わるマジックなど、大盛り上がりでした。

最後はシャンシャンと鈴の音の中、サンタさんとトナカイさんが登場!一人ひとりサンタさんからのプレゼントをもらい、とってもうれしそうな笑顔がたくさん見られました。



### 12/22 (金) 手作り講座 フェルトサンドイッチを作ろう

今回の手作り講座は、フェルトでサンドイッチを作りました。白いフェルトは三角の食パン、緑はレタス、赤の丸いのはトマト、このピンクは何か? 「うわー! ロースハムそっくり!」と期待が高まります。

「さあ、始めますよ」するとみんなもくもくと縫い始めます。フェルトは、それぞれ材料に合わせて切られています。最初に食パンを作ります。次はパンにはさむ卵やレタス、トマト、ハムなどを縫い閉じて完成したものをパンにはさんでみては、「美味しそう、お腹すいてきちゃったあ」の声にみんなで大笑いになっていました。

普段の生活では、針を出すのは子どもがいて危なくてできないので、集中して作ることが嬉しいと話しながら、子どもと一緒にサンドイッチで遊ぶのを楽しみにしていましたよ。



【次回】「あ〜べアちゃんを作ろう」 詳しくは中面をご覧ください。 2/21 (水) 10:00~12:00 ※要申込

### N-GATE 駐車場 ご利用について

＜あ〜べご利用の方＞ ＜託児ルームご利用の方＞

駐車1時間 送迎時間分  
無料券発行 補助券発行

※詳しくはあ〜べ受付までご確認ください。駐車券をお持ちください。

### メンバーズカードの登録・更新はお済みですか?

あ〜べご利用の際はメンバーズ登録が必要となります。ご利用時に受付でお手続きください。 ※N-GATE 移転前のメンバーズカードをお持ちの方は、再登録をお願いいたします。(登録料無料)



### 【あ〜べのLINE@】

イベント情報をスマホにお知らせ! 友だち登録してくださいね♪

①QRコードを読み取り、友だち追加してください。

②LINEアプリ内の「その他」>「友だち追加」>「ID検索」からID「@btt8215a」を入力



### 3月のイベント情報

- 3/2(金) ぼけっとタイム「アラフォーママ集まれ」
- 3/3(土) ひな祭り親子手形
- 3/4(日) 赤ちゃんと一緒〜V編〜
- 3/5(月) ベビーマッサージ
- 3/7(水) おおきくなったね会、赤ちゃんと一緒14期②
- 3/9(金) お誕生会、保健師相談
- 3/13(火)・14(水)・16(金) すくすく成長記録日
- 3/14(水) 赤ちゃんと一緒14期③、保健師相談
- 3/17(土) 母乳育児なんでも相談
- 3/19(月) シンシンゆっくりタイム
- 3/21(金) 赤ちゃんと一緒14期④
- 3/23(金) 助産師相談
- 3/25(日) シンシンの会
- 3/27(火) 館内整理日のためお休み

※イベントは変更になることがあります

## あ〜べ 子育てランドあ〜べ

乳幼児とその保護者のための交流や子育て支援の施設です。親子で遊ぶおやこ広場や、目的を問わずお子さまをお預かりする託児ルームがあります。また、育児に関する相談や、ママ達のための各種講座も実施しています。

TEL 023-615-1930  
開館時間 9:00~17:00  
託児ルーム 9:00~16:30(要予約)

休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始  
場 所:山形市七日町1-1 N-GATE 1F  
PC・スマホサイト<http://ikuji-land.jp/>

2018年2月号 月刊 あ〜べ通信

あ〜べのイベント情報が一目でわかるあ〜べカレンダーや、イベント情報、そのほかにも子育て中の親子のための育児情報などを掲載し、毎月情報満載でお届けします。

# あべあべ! あ〜べ!

## 山形の「冬」どうやって遊ぶ? その②

# 冬の感染症対策!

冬に多い感染症について、病気の事・病気の対応・病気の予防など助産師の酒井由美子先生にお話を伺いました。



	インフルエンザ	ノロウイルス	RSウイルス
原因	ウイルスによる感染		
流行時期	12月~3月		
感染	飛沫・空気・接触・経口感染 (人から人への感染・食品からの感染があります)		
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>急な発熱</li> <li>全身症状 (関節痛・筋肉痛・倦怠感)</li> <li>咳・鼻水・のどの痛み</li> <li>頭痛など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嘔吐</li> <li>腹痛・下痢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳 (ヒューヒュー、ゼーゼーのひどい咳)</li> <li>くしゃみ・鼻水・痰</li> <li>食欲不振</li> <li>発熱</li> </ul>
治療	ウイルスに効く薬はないので、症状に対する治療のみ		
対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>家で安静にして休む</li> <li>部屋の加湿</li> <li>発熱時はクーリング</li> <li>脱水予防に水分補給</li> <li>手洗い・うがい・マスクの使用</li> <li>異常行動の観察</li> <li>処方薬の服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嘔吐後は素早く後始末</li> <li>吐物処理後・排便後の手洗い</li> <li>嘔吐後2時間位は飲食しない</li> <li>嘔気・嘔吐が無い時は水分補給</li> <li>衣類の消毒は塩素系製剤とする</li> <li>食器の消毒は38℃以上で1分間の加熱消毒</li> <li>なまもの・貝類はこの時期控える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳・痰が多い時は体を起こす</li> <li>部屋の加湿</li> <li>脱水予防に水分補給</li> <li>発熱時はクーリング</li> </ul> <p>体を涼しくして冷やす方法です。熱が上がりきってから行います。(手足が温かくなったら目安)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>衣服・布団を薄くする。</li> <li>首の後ろ・わきの下・足の付け根を保冷剤などで冷やす。</li> </ul>

### 予防法



- 生活のリズムが大切です。日頃から食事・休養・運動のリズムを整えて免疫力アップ!
- 体を冷やさないようにしましょう。(体が冷えると免疫力が低下します)
- 体調不良の時は外出を控え、家で温かくして過ごしましょう。
- 外出時はマスクを使用する。帰宅時はうがい・手洗いをしっかりしましょう。(爪・指の間・親指・手首は特に丁寧に洗う)
- 咳・くしゃみの時は「咳エチケット」を守りましょう。(おさえる!・そむける!・使ったティッシュはゴミ箱にすぐ捨てる!)
- ワクチンの効果は約70%ですが、感染した場合は症状を軽くすると言われています。
- 喘息や合併症のある方・妊婦・高齢者はワクチンが勧められています。



- あ〜べのおやこ広場では加湿器・空気清浄器を使っています。また、手指の消毒液を受付とおやこ広場に置いています。
- インフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。体調がすぐれない時はおうちでゆっくり休んでくださいね。

寒い日が続く山形ですが、元気にこの冬を乗り切りましょうね♪

# 2018年2月 あ〜ベカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1/29	30	31	2/1 お休み	2 ★ひよこ組① ★赤ちゃんと一緒 13期①	3 ★発達相談会	4
5 ★パソコン講座 エクセル入門	6	7 お誕生会 ★赤ちゃんと一緒 12期④	8 お休み	9 ぼけっとタイム ★ひよこ組② ★赤ちゃんと一緒 13期②	10	11 建国記念の日
12 振替休日	13	14 ★ベビーマッサージ 保健師相談	15 お休み	16 ★ひよこ組③ ★赤ちゃんと一緒 13期③ 助産師相談	17 母乳育児 なんでも相談	18
19	20	21 ★手作り講座 「あ〜ベアちゃんを 作ろう」 おしごと相談	22 お休み	23 絵本相談会 保健師相談 ★ひよこ組④ ★赤ちゃんと一緒 13期④	24 ひな祭り 親子お茶会	25 ★情報処理技能検定協会 検定試験日 ★シンシンの会 ※要申込
26	27 館内整理日のため お休み	28 うさこちゃんの日 ふたごちゃんあつまれ ★赤ちゃんと一緒 14期①	3/1 お休み	3/2	3/3	3/4

♡…赤ちゃん&マタニティママの日 🦒…すくすく成長記録日(10:30~12:00)

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要 ※予定が変更になる場合があります

## カレンダーのマーク



“ハートマーク”は  
赤ちゃんと  
マタニティママの日

“キリンマーク”は  
身長・体重測定  
すくすく成長記録日  
(10:30~12:00)  
だよ♪

## 毎月のイベント

### “ぼけっと”タイム 「子どもと生活リズム」

2月9日(金)10:30~11:30

子どもにとって大切な生活リズムについて片桐弥生先生(言語聴覚士)がお話してくれます。

### 2月のお誕生会

2月7日(水)11:10~11:30  
(受付時間 10:30~11:00)

2月生まれのお友達のお誕生会をおよこ広場で行ないます。  
★2月生まれのお友達は当日受付まで!

### すくすく成長記録日

2月13日(火)・14日(水)・16日(金)  
10:30~12:00

お子さんの身長・体重を  
スタッフがはかります。



### うさこちゃんの日

2月28日(水) 10:30~11:00

あ〜ベスタッフとママボランティアさんによるおはなし会です。時間までお越しください♪

### シンシンの会

シングルママが安心(シン)して集える会です。詳しくはお問い合わせください。※要申込

### ★シンシンゆっくりタイム

今月はお休みです。  
次回:3月19日(月) 10:00~12:00

### ★交流会

2月25日(日) 10:00~12:00  
“夢のデザイン”講師・斎藤由美子氏(東北文教大)



登録している就学前のお子さんの誕生月に

やまがた子育て応援バスポート  
を受付でご提示いただくと、保護者の方に「ありがとう&おめでとう」のプレゼントを差し上げます。

## トピックス

★手作り講座

### あ〜ベアちゃん を作ろう



2月21日(水)10:00~12:00

場所:あ〜ベ研修室

おやこ広場で大人気!!くまのぬいぐるみ mini バージョンのあ〜ベアちゃん☆2体セットで作ってませんか?一緒にお出かけできるようにキーホルダーにもできますよ♪

- 受講料:500円(おつりのないようにお持ちください)
- 材料費:500円 持ち物:裁縫道具・手縫い糸(白と黒)
- 対象:子育て中の方 定員:10名※要申込
- 託児利用:お子さん1人1回500円(事前予約が必要です。お申し込みの際にお知らせ下さい。)

### ひな祭り親子お茶会

2月24日(土)10:30~12:00

本格的なお抹茶を親子で楽しんでみませんか。申込はいりません。時間内に来てね!

※数に限りがありますのでお早めにお越しください。

### ひな祭り親子手形

3月3日(土)10:00~12:00

お子さんの健やかな成長を願い、手形を押して親子でおひなさま飾りを作りましょう。申込はいりません。時間内に来てね!

※数に限りがありますのでお早めにお越しください。作品を入れる袋をご準備ください♪

## あ〜ベの各種講座

### ★パソコン講座「エクセル入門編」

2月5日(月)・6日(火)・7日(水) 10:00~12:00(全3回)

エクセルを使ったことない方、これから覚えていきたいという方を対象とした初心者向けの講座です。表の作り方、関数を用いた合計・平均の計算の方法等を3日間で学んでいきます。講師が丁寧に進めていきます。

- 対象:パソコンの文字入力ができるママ ●受講料:1000円(講座受講初日にお支払いください。)
- 定員:15名 ※要申込 ●託児利用:お子さん1人1回500円(事前予約が必要です。お申し込みの際にお知らせ下さい。)

### ★「赤ちゃんと一緒〜BP(ベビープログラム)〜13期・14期」(全4回)

13期/2月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金) 13:00~15:00

14期/2月28日(水)・3月7日(水)・14日(水)・21日(水) 13:00~15:00

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんと生活について話したり考えたりして子育て仲間をつくりませんか?赤ちゃんと一緒に参加するプログラムなので安心です。

- 対象:第一子が2~5か月のお子さんとお母さん(13期:8月19日~12月4日生まれ、14期:9月14日~1月2日生まれ)
- 申込み切:13期:1月26日(金)、14期:2月21日(水)まで
- 定員:各20組(赤ちゃんと一緒に参加して下さい)※要申込 ●参加料:無料(ただし、テキスト代として860円が必要です)

### ★「ベビーマッサージ」2月14日(水)13:30~14:30【今まで、あ〜ベのベビーマッサージを受けたことがない方が優先となります】

- 受講料:500円(要申込) ●対象:はいはい前までの赤ちゃん(定員10組)※定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。
- 持ち物:バスタオル、オムツ、着替え一式、赤ちゃん・ママが水分補給できるもの
- ※以下の方は、ベビーマッサージを行うことができません。予防接種72時間以内の赤ちゃん、体調の悪い場合(発熱・下痢・嘔吐等)、皮膚疾患のある場合、感染症の疑いがある場合。

★申し込み受付は、開催1か月前からとなります。 ●受講料、託児料はおつりの無いようにお持ちください。

## あ〜ベで相談しましょ

保健師・助産師相談 子育てでちょっと困った時、心配になった時、保健師さん・助産師さんが優しくおやこ広場で相談のつてくれます。

助産師:2月16日(金)13:00~14:30 保健師:2月14日(水)13:00~15:00、2月23日(金)10:00~11:30

★発達相談会 2月3日(土)10:00~12:00 言語聴覚士による個別相談です。申し込みたい方はスタッフに声をかけてください。

### “はじめてみようかな おしごと”相談

2月21日(水) 10:00~12:00

マザーズジョブサポート山形のマザーズコンシェルジュによるおやこ広場での再就職についての相談会です(就職の斡旋ではありません)。

### 母乳育児なんでも相談

2月17日(土) 10:00~12:00

母乳育児を応援する会メンバーの小児科医、産婦人科医、助産師等がおやこ広場にきます。予約は不要です。時間内にお越しください。

### ★ママのための予約制カウンセリング

不定期開催(要申込) ママのための個別相談です。相談したい方とカウンセラーの日程調整をします。お問い合わせください。

### 絵本相談会 2月23日(金) 10:30~12:00

おやこ広場で絵本相談を行います。「絵本の選び方が分からない」なんて時は是非参加してね♪