

おやこ広場だより

12/10(火) クリスマス会

あ〜べのひと足早いクリスマス会、おやこ広場にはたくさんのお家の方とお友だちが遊びに来てくれました。ハンドベルの音が聞こえると、パペットシアター『うさぎ野原のクリスマス』のはじまりはじまり！歌や音楽に合わせた、かわいい4匹の子うさぎさんたちのおはなしを楽しみました。

するとシャンシャンシャン…と鈴の音とともに、サンタさんが登場！お友だち一人ひとりにプレゼントを渡してくれましたよ。その後はサンタさんと写真をパチリ！お友だちのいい顔・顔・顔が印象的でした。みんなのおうちでも素敵なクリスマスになるといいですね。



12/10(火) 手作り講座 ストーンペインティング

今回の手作り講座は、石にポスカで絵を描く『ストーンペインティング』。どんなものを描こうかな？と考えてたママたち、描きたいモチーフや石の形からイメージが決まると、どんどん手が動き始めます。細長い形を使って、新幹線に！まあるい形の石に顔とおなかの模様を描いて、フクロウに！

子育てトークをしながら、仕事で帰りが遅くなったパパへのメッセージを書いておくのは？など使い方のアイデアも出つつ、続々とかわいい作品ができあがりましたよ。



託児ルームだより

「おみせやさんするから、おかねつくって！」のリクエスト。スタッフがすぐに折り紙でお礼を用意しました。「まるいのは？」「はい、どうぞ」、硬貨も登場です。「バナナいかがですか〜」「100円で〜ず」と、楽しいやりとりが始まりました。

最後は本屋さんでお買い物。本を読んでお昼寝しようということに。コーナーの仕切りが、ピンクのかわいいベッドに変身しましたよ！



2月のイベント情報 ※日程は変更になることがあります

- 1(土) 発達相談会
- 3(月) おやこdeストレッチ
- 5(水) 2才児あつまれ②
- 7(金) 赤ちゃんと一緒に9期①
- 10(月) 子育て講座②
- 12(水) 2才児あつまれ③
- 14(金) 栄養士相談/赤ちゃんと一緒に9期②
- 14(金)・15(土) すくすく成長記録日
- 15(土) 母乳育児なんでも相談/パソコン検定日
- 16(日) シンシンの会
- 17(月) お誕生会・ハーフバースデー
- 18(火) おしごと相談
- 19(水) 0才児あつまれ①/助産師相談 赤ちゃんと一緒に10期①
- 21(金) 1歳児あつまれ① 保健師相談/赤ちゃんと一緒に9期③
- 25(火) 館内整理日のためお休み
- 26(水) 0歳児あつまれ②/赤ちゃんと一緒に10期②
- 28(金) 1才児あつまれ②/ぶつくサロン 赤ちゃんと一緒に9期④

月刊あ〜べ通信

あべあべ！あ〜べ！

2020年 1月号

あ〜べのイベントが一目でわかるカレンダーやイベント情報・講座や相談のほかにも、子育てに役立つ情報を毎月お届け！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|------------------------|--|-----------|------------------------------------|---|------------------------|
| 12/30 | 31 | 1/1 元日 | 2 | 3 | 4 あけましておめでとうございます 今年もどうぞよろしく 願ひします | 5 |
| 年末年始のお休み 12/28(土)~1/3(金) | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 おしごと相談 | 9 お休み | 10 七日町・初市 | 11 | 12 |
| 13 成人の日 | 14 お誕生会 ハーフバースデー | 15 助産師相談 | 16 お休み | 17 ★手作り講座 「フェルトで ネームを作ろう」 | 18 母乳育児 なんでも相談 | 19 ★シンシン ゆつくりタイム |
| 20 ★パソコン講座 「お名前シールを 作ろう」 きがるに育児相談 10:00~12:00 | 21 | 22 保健師相談 | 23 お休み | 24 離乳食みんな どうしてる？ | 25 | 26 |
| 27 | 28 お休み (館内整理日) | 29 ★2才児 あつまれ① ジェネリック 医薬品のはなし | 30 お休み | 31 ★子育て講座① | 2/1 | 2 |

…マタニティday (10:00 ~ 12:00)

…身長・体重が測れます (10:00 ~ 11:30)

…お誕生会・ハーフバースデー (10:00 ~) 1月生まれ・令和元年7月生まれのお友達のお祝いです

★…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

毎月最終火曜日は館内整理日のためお休みです

トピックス

★手作り講座
フェルトで
ネームを
作ろう
1月17日(金)
10:00~12:00

- 場 所：子育てランドあ〜べ研修室
- 定 員：先着10組 ※要申込
- 受講料：600円(材料費込み)
- 託児料：お子さん1人500円
- ※要事前予約・お申し込み時にお知らせ下さい
- 持ち物：お好きなワッペン・刺しゅう糸・裁縫道具

★2才児
あつまれ!
10:00~11:00

- ①1月29日(水)
- ②2月5日(水)
- ③2月12日(水)

体を動かしたり、おはなしが上手になってきた2才さん！おともだちと一緒に遊んでみよう！工作や体操・リズムあそびを親子一緒に楽しもう！

- 場 所：子育てランドあ〜べ研修室
- 定 員：先着15組 ※要申込
- 参加費：500円
- (全3回分・初回にお支払いください)
- 材料費：各回100円

★子育て講座

- 対 象：子育て中の方 **全2回・要申込**
- 場 所：子育てランドあ〜べ研修室
- 受講料：800円(2日間・2回分)
- 託児料：500円(1/31の回のみ利用可)

| | |
|------------------------|------------------------|
| 1/31(金) 10:00~12:00 | 2/10(月) 10:00~11:00 |
|------------------------|------------------------|

【第1回】子育て
みんなどうしてる？
講師：片桐弥生先生
子どもの発達を学ぶ会代表
(言語聴覚士)

【第2回】
遊びってなあに？
講師：森田由美子
あ〜べスタッフ(保育士)
※お子さんと一緒に
参加する講座です

あ〜べ 子育てランドあ〜べ

TEL 023-615-1930 休館日:木曜日、毎月最終火曜日、年末年始
開館時間 9:00~17:00 場 所:山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F
託児ルーム 9:00~16:30(要予約) PC・スマホサイトhttp://ikuji-land.jp/

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。親子で遊べるおやこ広場や、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。

登録している就学前のお子さんの誕生月に **全国共通**
子育て応援パスポート
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。

【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

N-GATE駐車場 ご利用について

あ〜べ
ご利用の方
駐車1時間
無料券発行

託児ルーム
ご利用の方
送迎時間分
補助券発行

※詳しくはあ〜べ受付まで(駐車券をお持ちください)

冬の感染症

おしえて！お医者さん & 看護師さん

冬本番、寒さも厳しくなってくると気になるのが感染症の流行。小さい子どものいるおうちでは、気になることも多いですね。そこで、あ〜べに来ていたママ達の「こんなとき、どうしたらいいの？」にお答えいただきました。

★家でできる感染予防は？

温度・湿度
換気
室温 20〜23℃
湿度 60%前後

睡眠
早寝
早起き

水分補給
こまめに

栄養
バランス
よく

★インフルエンザ 予防接種について

- 何ヶ月から打てますか？
生後6カ月から
- 熱が出た後、どのぐらいで接種可能？
熱・咳が落ち着いて1週間くらいから
- 予防接種を受けてもかかる確率は？
大人の場合確率は50%、子どもの場合20〜30%。家族みんなで接種することで感染リスクが下がります。

★熱があるとき、お風呂に入っても大丈夫？

機嫌がよくて食欲がある時はOK。長風呂はしないで、汗を流す程度に。

★鼻水や咳がでたら すぐ病院に行ったほうがいい？

症状がひどくて、夜眠れないようなときは受診を。

お医者さん より



★手洗いは帰宅後、食事前だけでいいの？

手洗いは感染予防の基本！石けんで2回洗いが効果的

手洗いのタイミング

- ①外から帰ってきた時
- ②トイレの後
- ③食事の前
- ④料理の前
- ⑤咳やくしゃみをして手でおさえた後
- ⑥乳幼児の排泄物を処理した後



★感染症を家庭内で広げないための対応

- ①看病する人を決める…なるべく病気の人に接する人を少なく
- ②看病する時はマスクをする
- ③病気の人が過ごす環境を整える
 - ・できるだけ他の家族と離れる部屋へ。
 - ・食事も隔離の部屋で取る。
 - ・水分補給の用意やごみ箱、おむつセットなど必要な物は部屋に準備。(部屋の出入りをなるべく少なくする)
- ④看病した後は必ず手洗い
- ⑤ゴミにさわらない
看病で使用したマスクや手袋、病気の人が使ったティッシュなどビニール袋に入れ、きちんと口を閉じて捨てる。
- ⑥よく触れる場所を清掃・消毒する
病気の人・家族がよく触れる場所(ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、トイレなど)

★お茶うがいをしたほうがいいの？

お茶に含まれるカテキンの殺菌効果があり、うがいで飲んでも風邪予防に！
※カフェインを含むので取りすぎに注意

★うがいのできない小さい子は どうすればいいの？

こまめな水分補給が、うがいの代わりに！
(母乳・ミルク・お茶・水など)



予防の基本は 手洗い・うがい

★吐いてしまった時の処理の仕方

これからの季節、突然の嘔吐はノロウイルスを疑い対応。ノロウイルスは感染力が強く適切に対応しないと家族みんなに移ってしまふ。

- ①窓を開け、マスクと使い捨ての手袋をつけてから片づける
使い捨てて良い布などで嘔吐物の周辺部からふき取る
- ②消毒液で嘔吐物のあった部分を広範囲に拭く

★消毒液の作り方…水2リットルに台所用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)40ml(ペットボトルキャップ8杯)を入れ薄める

※ノロウイルスには消毒用アルコールは効果がない

- 嘔吐物、拭きとった布、マスク、手袋はすべてビニール袋に入れ消毒液をかけて二重に密閉して捨てる
- ③嘔吐物で汚れた服は、可能なら漂白剤につけるか85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯

★外出・人混みは避けた方がいいの？

- 外出後の手洗い・うがい・水分補給が基本、汗をかいたら着替えを！
- 天気のよい日は、混雑している屋内の遊び場よりも近所のお散歩が気分転換に
- お家でできる体を動かす室内遊びを親子で楽しもう！
新聞紙ビリビリ遊び、音楽に合わせてダンスなど…

★支援センターなどに行ってもいいの？

- 罹患が気になる時は、混雑しない曜日や時間を選んで短時間の利用を！
- 咳が出る、熱は下がったけど治りかけ…そんな時の利用は避ける。お友だちに病気を移さないのがマナー
- インフルエンザに罹患中の家族がいる場合や、園や学校が学級閉鎖の場合は、本人が元気でも利用はNG！

★鼻づまりなどで 寝苦しそうなときの対応が知りたい

<温かい蒸したタオルを鼻にあてる>

- ・血行が良くなり改善しやすい
- ・入浴後に鼻吸い器で吸い取ってから寝かせるとよい

<上半身を起こす>

- ・背中にバスタオルなどを敷いてなだらかな傾斜を作って上半身を起こす
- ・屋間ならベビーラック使用を使い上半身を起こす
- ・体を横向きにするだけでも楽になる

※なかなか改善しない時は耳鼻科へ！

【今月の各種講座】

★パソコン講座

お名前シールを作ろう！

1月20日(月) 10:00~12:00

ワンポイントイラスト入りのお名前シールを作ります！
インターネットを使って簡単に
かわいいお名前シールを作る方法をご紹介します★
名刺やカード作りにも応用できますよ。

- 対象：パソコンの文字入力ができる子育て中の方
- 受講料：500円(講座受講当日にお支払いください)
- 定員：15名 ※要申込 ●託児料：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)

★赤ちゃんと一緒に～BP(ベビープログラム)～

9期・10期(全4回)13:00~15:00

9期:2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

10期:2月19日(水)・26日(水)・3月4日(水)・11日(水)

他のお母さんたちと一緒に赤ちゃんとの生活について、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
- 9期：令和元年8月24日〜令和元年12月7日生まれ
- 10期：令和元年9月5日〜令和元年12月19日生まれ
- み切：9期：1月31日(金)、10期：2月12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1000円が必要です)

【あ〜べで相談しましょ】

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、優しくおやこ広場で相談のつてくれます。

保健師：1月22日(水)10:00~11:30 助産師：1月15日(水)10:00~12:00

★発達相談会 次回2月1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

1月8日(水) 10:00~12:00
マザーズジョブサポート山形のコンシェルジュがおやこ広場にきます。再就職や保育所について相談ができます(就職の斡旋ではありません)

母乳育児なんでも相談

1月18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。

シンシンの会 シングルのママが安心(シン)して集える会です。※要申込

★ゆっくりタイム(予定) 次回は2月開催予定です。個別の相談ができます。3日前までご予約下さい。 ※詳細はあ〜べまでお問い合わせ下さい。

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

お問い合わせ・申し込みは 子育てランドあ〜べまで ☎023-615-1930 ★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要