



「ふきのとう」だより 第117号



E-mail: fukinoto_kosodate_net@yahoo.co.jp

HP: <http://fukinoto.html.xdomain.jp>

Facebook:

<https://www.facebook.com/kosodateshien.hukinotou/>



発行日: 平成 29 年 12 月 19 日(火)

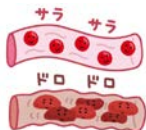
発行元: 子育て支援ネット「ふきのとう」事務局

広場住所: 金沢区洲崎町 10-7

TEL: 080-2042-8220

(火～金 10:00～15:00)

または 045-784-7207 (事務局: 坂内)



新年最初のおすすめプログラムは 『お母さんの健康チェック』



2018 年は、皆さんにとってどんな年でしょうか？お子さんが入園する年、ご家族が増える年、職場復帰する年・・・等々、ご家族みんな健康で幸多い年になりますよう願っています。

親と子のつどいの広場「ふきのとう」は、5 月に広場誕生 10 周年を迎えます。記念イベントや記念誌の発行も計画しています。どうぞお楽しみに！また、「ふきのとう」だよりも今年から、先の予定が立てやすいように 2 ヶ月分の予定表を載せることにしました。ご活用ください。

お母さんが“健康”でないと広場に来られませんね。「ふきのとう」では、お母さんの“健康”を考える機会を作っています。昨年度は“乳がん”の話が中心でしたが、今年度はもっと具体的に血圧や血管年齢の測定などで『お母さんの健康チェック』を行います。ご自分の体の状態を知り、育児や家事に追われて後回しになっている身体を見つめ直しましょう！多くの方のご参加をお待ちしています。



おでん・煮卵・サンドイッチに
どうぞ！

「つるんとむけるゆで卵の作り方」

- ① 鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ沸騰させる。
- ② 沸騰したら弱火にし、冷蔵庫から出してすぐの卵を入れてお好きな固さのゆで卵を作ります。
- ③ お湯を捨て、すぐに流水にさらす。温度差がキレイにむくコツです。
- ④ 流水にさらして少し冷めたら、まな板など平な所に置いて、手のひらでコロコロしながらヒビを全体に入れる。水を流しながら殻を少しずつ剥くときれいに剥けます。

コツ・ポイント

- ・ 卵は直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ・ 沸騰したらまず弱火にし、その後冷蔵庫から卵を出し鍋にそっと入れる。殻のひび割れを防ぎます。
- ・ 卵がゆであがったら、すぐに流水にさらす。 U. A.

『ちょっといい話』原稿募集中！耳より情報をお寄せください。

3 歳からの子育て応援講座

- ・ 日時: 平成 30 年 ①1 月 27 日(土)
②2 月 17 日(土)
③3 月 3 日(土)

いずれも 10:00～12:00(受付 9:45～)

- ・ 対象: 3 歳以上で就学前のお子さんをお持ちの養育者の方で
原則 3 回受講できる方 10 名(事前申込み受付順)
- ・ 場所: 親と子のつどいの広場「ふきのとう」
- ・ 内容: 1 回目・・・わかりやすく話そう ほめ方のポイント
2 回目・・・シミュレーションをする 良い行動と良くない行動
3 回目・・・トラブルが起きたら 感情のコントロール
- ・ 参加費: 無料 ※詳細はチラシをご覧ください。
- ・ 申込み問い合わせ: 泥亀地域ケアプラザ TEL782-2940(担当太田)



ママの声

※「絵本のある子育て～おすすめ絵本～」は、今月はお休みします。

息子が 1 歳を過ぎても全く歩く様子もなく、お昼寝の時間も短くなっていたので、室内でおもいっきり遊べる所を探している時に私は「ふきのとう」のことを知りました。引っ越ししてきたばかりだったので、子育てと荷ほどきと慣れない環境で疲れきっていた私にとってまさに癒しの場所になりました。スタッフさん達はいつ行っても温かく迎えてくれて子育ての悩みを聞いてもらおうと気分が落ち着きました。息子も第 2 の自分の家と思っているのか洗面所や階段、おもちゃの位置まで覚えましたが(笑)見やすい看板もできたおかげで、夫と息子の 2 人だけでも迷わず行くことができました。夫も助かったそうです。現在第 2 子を妊娠中で不安もありますが、兄弟を持つスタッフさん達や他のお母さん達の話の聞いてると自分も頑張ろうと思います。今後うちの家族はふきのとうにお世話になります。これからもよろしくお願いします。 M. S.



「ふきのとう」2018年1・2月の予定表



1月

月	火	水	木	金	土
1 元 日	2 冬休み	3 冬休み	4 冬休み	5 *スタッフミーティング 9:30~12:00 冬休み	6
8 成人の日	9 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	10 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	11 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	12 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	13
15	16 いきいき心の講座 10:30~11:30	17 ノンプログラム	18 ●ミニファーストサイン 11:00~11:30	19 ノンプログラム	20
22	23 □「宅老所えん」訪問 13:30~14:30 食育講座	24 保育・教育コンシェルジュ 10:00~11:30	25 ノンプログラム	26 おはなし会 11:00~11:30	27 3歳からの子育て 応援講座 (土曜ひろば)
29	30 お母さんの健康チェック 10:00~11:30	31 ◎お誕生会 11:00~11:30			

2月

月	火	水	木	金	土
			1 *スタッフミーティング 9:30~12:00 ※広場は 12:30~	2 ノンプログラム	3
5	6 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	7 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	8 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	9 ☆手作りおもちゃ を作ろう!	10
12 振替休日	13 ノンプログラム	14 助産師さんに子育て相談 10:00~11:30	15 ノンプログラム	16 ノンプログラム	17 3歳からの子育て 応援講座 (土曜ひろば)
19	20 ノンプログラム	21 □「宅老所えん」訪問 13:30~14:30	22 ●ミニファーストサイン 11:00~11:30	23 おはなし会 11:00~11:30	24
26	27 ノンプログラム	28 ◎お誕生会 11:00~11:30			

毎月実施

- *スタッフミーティング：広場のプログラムの企画から参加したい方は、是非ご出席ください。子連れ大歓迎です。
- ミニファーストサイン：“ファーストサイン”とは、まだ話することができない赤ちゃんが手話やジェスチャーを使い、自分の意志を伝える事ができる方法です。手遊び、お歌などを通してサインを身につけ、親子のコミュニケーションを育んでみませんか?“手足を動かしたり、音楽を聴いて脳を活性化”しましょう。
講師：「ふきのとう」スタッフ会員 一橋裕子
- おはなし会：“おはなしころりん村”の皆さんによる楽しいプログラムがいっぱい！*第4金曜日に実施しています。
- ◎お誕生会：未就園児の会員親子を対象にしたお誕生会です。ツーショットの記念写真と、お子さんにはメダルを、お母さんにはメッセージカードをプレゼント致します。当日広場にいられた方みんなでお祝いしましょう！
- 「宅老所えん」訪問：高齢者との交流会です。希望する親子5~6組と午後1時20分頃広場を出発し、施設を訪問。約1時間くらいお年寄りと楽しい時間を過ごして、2時半頃広場に戻ってきます。

1月のプログラム

お母さんの健康チェック

1月30日(火) 10:00~11:30

講師：福祉保健センター健康づくり係 仙 保健師
血圧・血管年齢・体内年齢測定から乳がんの話まで、幅広い内容です。

子育て中のママのための いきいき心の講座

1月16日(火) 10:30~11:30

講師：産業カウンセラー 市田薫(「心の健康教室」「老人介護をされる職員のためのコミュニケーション勉強会」等の講師をされています。)

子育て中のママがいきいきと子どもに関わるには、心も体も健康でないと・・・特に心の健康についてのお話です。お子さんを広場で遊ばせながら参加できます。

☆「手作りおもちゃを作ろう!」週間：1月9日(火)~12日(金)

広場の時間帯でしたら、好きな時間に作ることが出来ます。
1月は「かわり絵」を作ります。

3歳からの子育て応援講座(土曜ひろば)
(金沢区福祉保健センターこども家庭支援課・
泥亀地域ケアプラザの共催事業)

1月27日(土) 10:00~12:00

※詳細はチラシをご覧ください。

“保育・教育コンシェルジュ”出張相談

1月24日(水) 10:00~11:30

※奇数月の第4水曜日に実施。

食育講座

「みんな大好き元気メニュー」

(金沢さくら保育園・泥亀地域ケアプラザとの
共催事業)

- ・日時：1月23日(火) 10:00~11:30
- ・場所：いきいきセンター金沢2F
- ・対象：1才~3才の親子20組・参加費：無料
- ・申し込み：TEL 781-9360(金沢さくら保育園)
12月26日(火)から9時30分~16時の時間帯
※詳細はチラシをご覧ください。

2月のプログラム

助産師さんに子育て相談

2月14日(水) 10:00~11:30

講師：渡邊ケイ子(助産師、
出張専門母乳育児相談「Peace」院長、
「サンパの会」代表、南区蒔田町在住)

たくさんの経験の中から、一人ひとりの
子育ての悩みに答えてくださいます。
ぜひご参加ください。

☆「手作りおもちゃを作ろう!」週間
：2月6日(火)~9日(金)

広場の時間帯でしたら、好きな時間に
作ることが出来ます。
2月はひな祭りに向けて、“おひな様”
を作って広場に飾りましょう!

※偶数月に実施している「ベビーマッ
サージ」は都合により2月はお休
みます。次回は4月に実施予定です。

3歳からの
子育て応援講座
(土曜ひろば)

2月27日(土)
10:00~12:00

※「お母さんのしゃべり場」(泥亀地域ケアプラザとの共催事業)は、第2月曜日が祝日のためお休みです。