

つながれ ひろがれ 子育ての輪

ママプラザは、親同士の情報交換の場であり、子ども達の交流の場です
子育てする者同士が出会い、楽しい子育てをしましょう

わくわくランド「あかちゃん あつまれ！」



ねんね、寝返り、ハイハイ、よちよちの赤ちゃん大集合！

3ヶ月から1歳の誕生日を迎えた親とお子さんを対象に0歳児のわくわくランド「あかちゃんあつまれ！」を開催しました。初めに動物たちのペープサートを楽しんだあと、ペットボトルのガラガラやラップの芯にマスキングテープをらせん状に巻きつけたコロコロのおもちゃを作りました。ハイハイよちよちレースでは、人生初のレースに緊張して動けなくなったり、泣いてしまったり…かと思えば目標を見つけて一目散にゴールするなど会場の声援を受けてみんな見事にゴールできました。同じ子育てをする親同士で一生懸命にハイハイよちよちする子どもたちの頑張る姿や成長を応援することができました。

0歳児は著しく発達がみられる時期で、参加してくれた子どもたちもねんねからよちよちまで様々、「もう少ししたらハイハイできるよ」「よちよちできるね」とおかあさんには、わが子の成長の目安にもなり楽しみにもなったのではないかと思います。また、フリータイムではおかあさん同士ゆっくり話もできて子育て仲間との距離もぐっと縮まりました。感動と笑顔があふれる「わくわくランド」でした。



ハイハイよちよちレース



頑張れ～

こっちだよ～!!

クッキングサークル

災害時に備えて「パッククッキングにチャレンジ！」

8月は『防災食』をテーマにパッククッキングをしました。パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんだけで調理ができる方法です。災害などでガスや水道等のライフラインが止まってしまっても、カセットコンロ・鍋・水・ポリ袋を準備すれば簡単に料理を作ることができ、そのまま袋をお皿にして食べることができます。ポリ袋は、高熱に耐えられる「高密度ポリエチレン」の表示があるものを使用するのがポイントです。

今回は管理栄養士の指導のもと、梅干しごはん、肉じゃが、蒸しパンの調理実習をしました。お米や小さく切った野菜を袋に入れ、調味料や少量のペットボトルの水を入れてあとは湯せんするだけという簡単さに、おかあさんたちも半信半疑な様子でしたが、できあがりを見てびっくり！子どもたちもパクパク食べ、「こんなに簡単で美味しくできるなんて」と驚きの声が聞かれました。湯せんを待っている間には、非常食のアイデアとして市販のスナック菓子でできるポテトサラダを作ったり、管理栄養士から避難バッグや備蓄品の紹介とお話があり真剣に耳を傾けるおかあさんたちの姿がありました。

「食」は災害時にもっとも重要視されることのひとつです。特に小さなお子さんのいる家庭では、普段食べ慣れているものとそれだけで心の安定に繋がります。お子さんの好きなものをローリングストックして準備したり、便利なものを上手に使うことで日頃から備えることが大切です。また、見るだけ聞くだけではなく、今回のように実際に作ってやってみることも備えの一つだと思います。

いざという時のために、様々な情報を取り入れ必要な知恵を身に着けておきたいですね。

- 今回の資料をまとめたものをママプラザに置いてあります。必要な方はスタッフまでお気軽にお尋ねください。

