

2024 年 4 月号

4

Vol.309

みるく子通信

子育て支援スペース「みるく」

<駅前子育て交流ひろば>

- 開所: 日・火・水・木曜日 10時～17時30分
- ・子育て相談(4日/9日/18日/23日) 14時～16時
※18日の助産師相談は 10時～11時30分
 - ・マタニティDAY 18日 11時30分～12時
 - ・身長体重測定日(9日/10日/11日/14日)
 - ・親子であそぼう!(10日/24日/11時～11時20分)
 - ・絵本のよみきかせ(23日 11時～11時30分)
 - ・ミルサボひろば(17日 10時～12時)
～つくってあそぼう&思い出バトンタッチ～
 - ・わらべうたベビーマッサージ体験版
(30日 11時～11時45分: 締切 16日)
 - ・子育て講座～おやつクッキング～
(5月19日: 10時30分～12時: 締切 5月7日)

<ミルクサポーターズ> ミルサボ活動 10周年!!

- ・ミルサボミーティング \メンバー募集中/ 10時～12時
(キッピーモールにて毎月第2水曜日: 10日)

今月の予定 ※3月末現在

<子育て支援スペース みるく>

- ・親子ひろば(月・火・木 10時～15時)
- ・月イチ Aroma 時間【Rooting Aroma】
(25日 10時30分～12時30分)

<ウッディ子育て交流ひろば>

- ミルク担当(9時45分～12時45分/13時45分～15時45分)
11日/18日(旧: 駒ヶ谷運動公園子育て交流ひろば)

編集・発行



特定非営利活動法人
保育ネットワーク・ミルク

<ミルク事務局>

兵庫県三田市西山 1 丁目 13-6 (ミルクたんぼ園内)
TEL: 079-565-4313 HP: <https://npomilk.org>

みるく子通信は HP にて閲覧できます。Instagram・Facebook 更新中!

鮮やかな黄色い表紙を開くときれいな紺色が広がり「ぷーん」と黄色の丸が現れます。どのページにも穴が開いていて子どもたちは必ず指を入れてみます。

「ぷーん」「ぷくぷくぷくぷくん」…ことばに合わせて赤い丸や黄色い丸が動き出します。「どどどおーん」と大きくなったり「じゃわ じゃわ じゃわー」とくっついたり…。子どもたちが見入る表情から、カラフルな丸たちが気持ちよさそうに動いて見えているように感じます。一緒になって「ごぶごぶ」「ごぼごぼ」と必ず繰り返して声に出してくれる子もいて、不思議な世界と一緒に楽しめる1冊です。



冬の間には見られなかった生き物が、春には活発に動き始めます。生き物に触れたり観察することで、春の季節を体感したり、興味を持つきっかけになります。自然の大切さや命の大切さについて学べる機会にもなると思います。

【春に見られる昆虫】

子どもの様子

・チョウチョ・てんとう虫・あり・ダンゴムシ……など



『チョウチョといっしょ』・・・チョウチョを見つけたらチョウチョの動きをまねてみる。両手を羽根に見立てて上下に動かしながら走ったり、羽根を閉じて動きを止める…など。



『ダンゴムシみつけ』・・・ダンゴムシを先に見つけるのはどちらかな?と競争してみる。指で触れると丸くなったりコロコロと転がったりする様子に興味津々。



『てんとう虫を見つけたら』・・・小枝にのせて上っていく様子を楽しむ。上まで上ったら小枝をひっくり返して繰り返しのぼる様子を楽しむ。てんとう虫の上っていく習性を活かした遊びです。



保育士からのコメント

外出前や後に昆虫図鑑を見ると「この虫いるかな?この虫探そう!」「さっき見たね!小さかったね!」など、子どもが関心を示す姿が見られます。自然あそびは、五感を刺激する楽しみが詰まっています。ぜひ、親子で春を感じてください! 刺される虫やかぶれる葉もあります。見つけたらそっと離れるようにしてくださいね。

食育MEMO

ミルクたんばぼ園 2023 年 5 月食育だよりから抜粋掲載

ちょっと待って！

そこのお弁当！

10のポイント

- ①手をしっかり洗う
- ②盛り付けは完全に冷めてからいれる
- ③水分はできる限り取り除く
- ④加熱していないものは入れない
- ⑤素手で盛り付けしない
- ⑥酢・梅干し・カレー粉などを活用
- ⑦味は濃いめに
- ⑧混ぜご飯はNG
- ⑨マヨネーズは控えましょう
- ⑩ミニトマトのヘタは取っている



- ①手には雑菌がいっぱいです。
- ②温かいうちに盛り付けると蒸気がこもって水分となり傷みの原因になります。
- ③鯉節やごまなどを使い水分を吸ってもらうといいですね。
- ④ハムやかまぼこなども加熱をして冷ましてから入れましょう。
気温が高いときは生野菜や果物もできるだけ避けましょう。
- ⑤素手で触ると手の雑菌がつくおそれがあります。
- ⑥酢飯にしたり、おかずに梅干しやカレー粉を使うなどの工夫もしてはいかがでしょうか。
- ⑦濃いめの味は塩分や糖分が多い為、菌が使える水分が少なく傷みにくくなります。
- ⑧炊き込みご飯・焼きめし・オムライスなど具が沢山入るご飯は水分が残りがやすく傷みの原因になります。
- ⑨マヨネーズ自体には塩・酢が含まれるため殺菌作用がありますが、
他の食材と混ぜることで水分が多く出るため防腐効果が弱まり菌が繁殖しやすくなります。
- ⑩ミニトマトはヘタに菌が潜んでいます。入れるならヘタを取って入れましょう。
ブロッコリーやきゅうりなどは水分が多めのお野菜です。熱い時期は避けましょう。
※保冷剤・クーラーボックスも活用していきましょう！



welcome!
フラワータウン
サンフラワービル 4階 絵本とおもちゃであそべるよ!!
まかせちゃい



お問い合わせ・HPはこちら

子育て支援スペース「みるく」

わらべうたベビーマッサージ体験版・アロマクラフトワークショップ・絵本館を毎月開催しています。

4 月よりひろば利用料が無料となりました。

遊びに来てね♪

開 所:月火木/10:00~15:00

対 象:就園前の乳幼児親子

絵本の閲覧自由:現在蔵書数 757 冊

絵本の貸出会員:年間 500 円

三田市弥生が丘 1 丁目 1-2 サンフラワービル 4 階
神戸電鉄「フラワータウン」駅下車すぐ



2024年3月11日(月)放送分 収録最終回!!

子育てQ&A

「これまでの放送を振り返って」

小泉先生には本当にたくさんの小さな悩み、よくある悩み、日々の子育てシーンで出てくる悩みに何でもお答えいただいていたのですが、一旦この3月で一休みということになりました。今日は毎回相談にお答えいただいていたベース(基礎)にある「大丈夫ですよ」というこのメッセージに込めていらっしゃる思いなどを伺っていきます。

例えば見えて「しんどいだろうな」「ちょっとやり過ぎてないかな」と思っても、その人にとっては生きていくのに大切な価値観である?

そうしなければ生きていけなかったのかも知れない。それを否定してしまうとその人が生きてきたこと自体を否定してしまうことになります。だから「頑張って」という言葉は絶対に出してはいけないと思います。その人にとっては頑張っていることが私の価値観から言うと、もう少し頑張れるんじゃないかと言いたくなる時もあります。しかしそういった対応が悩みを増幅させていく要因の一つになっていると感じました。よく「心に寄り添う」と、保育でも福祉でも言われますが、簡単なことではありません。寄り添うには自分の価値観を少しずらして、向き合うことが必要です。



DJ : もんがきとしこ

出演 : ミルクたんぽぼ園/園長

保育ネットワーク・ミルク/理事長

小泉 雅子

やっぱり悩みの根本にあるのは「孤独」。だから「一人じゃないんだよ」というメッセージを伝えたいというのは、この仕事を始めた当初からずっと思っていました。今までいろいろな経験を積みましたが「価値観というのは人それぞれである」ということを感じる人が多いです。みんなそれぞれの価値観で生きてきているんです。その人にとってはそれが必要な価値観。

例えば子どもが不安そうな顔して帰ってきた時に「どうしたの?」ではなく「大丈夫?」という“気にかけてくれているな”と感じますよね。そうすると「大丈夫だよ」と答えるかもしれないし、「何かあったら言ってね」と付け加えると“自分は一人じゃない”と思えるようになります。

また、「不安だけでできるかな?」「自信がない」と言われた時の「大丈夫」という声かけは、特にそれが信頼する相手であると「そうかな」というふうになる。

私自身も子育てをしていく中で感じたのは、うまく子育てをすることよりも一緒に悩む、一緒に戸惑うこと。その関係性によって“一人じゃないんだよ”というメッセージが育っていくと思います。成長した時にこの「大丈夫?」「大丈夫だよ」という関係性が、何かあった時そこに戻れる。ここがあったから頑張ってみようという踏ん張れるエネルギーになると思います。

活動/運営 場所 三田市

「駅前子育て交流ひろば」キッピーモール 6階 幼児室 ☎079-556-5230

「ウッディ子育て交流ひろば」ウッディタウン市民センター2階 プレイルーム

「ミルクたんぽぼ園」三田市西山1丁目13-6 ☎079-558-8500

「ミルクひまわり園」三田市弥生が丘1丁目1-2サンフラワービル1階 ☎079-551-1660

「みるく」三田市弥生が丘1丁目1-2サンフラワービル4階 ☎079-551-5489

宝塚市

「みるくくく宝塚」宝塚市売布2-5-1 ビビアめふ6階 ☎0797-87-1556

「みるくくくキッズクラブ売布1」ビビアめふ4階 ☎0797-84-8711

「みるくくくキッズクラブ売布2」ビビアめふ6階 ☎0797-87-1556

「みるくくくキッズクラブ売布3」ビビアめふ1階 ☎0797-91-2220

「みるくくくキッズクラブ逆瀬川」宝塚市中州1-3-31 通上ビル101号室 ☎0797-75-1393

HPはコチラ

