



ネットワークで育てあい 育ちあおう

ママと通信 Vol.4



●発行日/平成18年3月7日 ●発行/子育てサークルネットしずおか ●協力/静岡県静岡中央子育て支援センター

Co-netはいつでも、 ママを応援しているよ!

Co-netは、お母さんを元気にすることで
子どもや家庭を元気にするのが目標です。

ガバレ
ママ!



★パパママご意見隊に参加!

リビング静岡が、昨年4月から活動を続けてきた、「ミセスのバブコメ隊」と第一テレビとのコラボレーション企画として実現したのが、『パパママご意見隊』です。去る、1月20日(金)に開催され、Co-netでは、市川代表と稲木さんが参加しました。子育て支援が急務であること、子育てでは人と人とのつながりが大切だということ、などの意見を発表し、他の参加者と真剣に意見交換をしました。リビング2月11日号でとても詳しく紹介されていますので、ぜひご覧になってみてください。

Co-netのHPにも、市川代表の感想が載っていますので、ぜひ、こちらも見てください。

●Co-netのHP

<http://www.co-net-shizuoka.jp/>

(このHPは、(株)ドリームウェブ静岡さんのご協力により作成しています。)

★今年もやります! 『サークルガイダンス』

Co-netの、春のイベント『サークルガイダンス』の日程が決まりました。当日、会場にはCo-net会員サークルのスタッフが集まり、それぞれのサークルについて説明してくれます。会場にはサークル紹介パネルも展示します。

サークルってどんなことをするの? サークルに入るとどんな素敵なことがあるの? いろいろな疑問を持っていらっしゃる方、また、サークルを作りたいけど、ノウハウがよくわからなくて... という方は、会場に来て、どんどん質問してください。

●時/5月23日(火) ●時間/午前10時~午後2時

●場所/静岡中央子育て支援センター・4F
(サークル紹介パネルの展示は、5/11(木)午後~5/25(木)までです。)



これからも、Co-netの活動にご注目ください!!

★パパママ応援団を応援!

『パパママ応援団』は静岡第一テレビが企画した産官民一体となった子育てキャンペーンです。その会場で、Co-netは1ブースを担当し、企画・運営することになりました。ぜひ遊びに来てください。また、詳しくは静岡第一テレビのHPをご覧ください。

●静岡第一テレビのHP

<http://www.tv-sdt-co.jp/papamama>

●時/3月11日(土)・12日(日)

●時間/午前10時~午後4時

●場所/ツインメッセ静岡



『ちやんとおとなと①』

ゾクゾクときたら... PART 1

カゼのひき始めにゾクゾクとする悪寒を感じる事はありませんか? そんな時、アミの上で火焼いた梅干を緑茶に入れ、梅干をつぶしながら飲むと、症状がひどくならずすみます。ずい分、春めいてきたとはいえ、まだ寒い日が続きます。「あれ、おかしいな...」と感じた時は簡単なので、ぜひ、お試しあれ。



ママと子どもの笑顔が原動力!

『子育てネットワークまつり』を終えて

○座談会参加者○

- Cō-net代表・市川さん……〈市〉
- Cō-net副代表・斎藤さん……〈斎〉
- Cō-net運営委員・天野さん……〈天〉
- Cō-net運営委員・阿部さん……〈阿〉

豊田児童館と来・て・この共催実現、初の馬尻南開催。

〈市〉今回のお祭りも無事終わったね。お疲れ様でした。

〈斎〉今回は豊田児童館さんと来・て・こさんからの声掛けで共催が実現したね。

〈市〉初の馬尻南・2カ所同時開催だったけど、どうだったかな。

〈天〉来・の地元なので、細かく打ち合わせできたので良かったです。

〈阿〉当日の臨時駐車場は、競輪場の好意で無料でお借りできて助かったよね。

〈斎〉来・て・こさんは複合施設だから、敷地内の駐車場は一般の方も利用するし、迷惑かけちゃうもんね。

〈天〉臨時駐車場は会場から少し離れてはいたけど、とても有り難かった。

〈斎〉お祭り当日はお天気も良かったのに、アイセルで開催した時より、人の出足が悪かったからドキドキしたよ。

〈市〉今回は事前申し込みがある事を知らない人も多かったみたい。

〈阿〉申し込みが思ったより少なくてあせったね。当日整理券を配布して対応するしかなかったもの。

〈市〉毎回宣伝するのに苦労するんだよね。

〈斎〉お祭りの宣伝のために、チラシ・ポスター(Cō-net会員のママさん手書き)を作りみんなで手付けして配ってるんだよね。

〈天〉出来るだけ沢山の人たちにってもらいたいけど、自転車車で子どもを連れて配るのは本当に大変だよね(ううるる)

〈市〉行政が関わってはいないから、ちらしを置かせてもらうのに毎回説明してお願いするけど、なかなか受け取ってもらえない……(悲しい〜。)

〈阿〉宣伝にはちらしが一番効果あるのにね。

〈斎〉でも、今回来てくれた人たちは、いくつも講座を受けたりして、楽しんでくれたみたいだよ。

〈天〉今回も沢山の講座を開くことが出来て良かったね。

〈市〉講師の方々は来・た・ちの思いに賛同して、ほとんどボランティアで参加してくれてるじゃない……有り難いよね(感謝!)

〈市〉本当にいつもいつも、有り難うございます!!(感謝!)

〈市〉お祭りの準備は何か月前から始めるけど、細かい作業が多いよね。

〈斎〉特にプログラムを組んだり、スタッフのタイムテーブルを作ったりするのが大変なんだよね。(はあ〜)

〈阿〉それから、講師の方々や会場の職員さん達と、何度も打ち合わせもするしね。

〈天〉みんな子育て中のお母さんだから、打ち合わせをする時間を作るのも大変だしさ。

〈斎〉お祭り当日も、自分の子どもを送り出したり、託児に預けたりして……朝早く集合したよね。

〈天〉幼稚園のお迎えなどがある人も、ゆずかな時間でも手伝ってくれたよね。

〈市〉Cō-netもスタッフの人数が少くないけれど、各サークルの会員さん達もお手伝いしてくれたから、助かったよね。

〈阿〉今回は初めてスタッフにお弁当が出て嬉しかったー!!

〈市〉嬉しかったー!!

〈天〉それになかなか豪華だったよ。

〈市〉これも大和証券さんから、助成金を頂けたおかげだね。講師の方にお礼も出来たし、本当に助かったね。

〈斎〉色々な方達の支えがあるから、続けていけるんだよね。

〈市〉大きくなぞく(うん!うん!)

続けられるのは、参加してくれた人達の笑顔や感謝の言葉。

〈天〉時々思うんだけど、Cō-netの活動をしていると、自分の子どもを(もたら)かにしている気がするけど、いいのかなあ……

〈市〉お母さんが元気で楽しそうに活動している姿を、子どもはしっかり見ていくねよ。

〈阿〉そうそう!絶対子どもにも伝わっていると思う

〈斎〉それに、準備は大変だけど、色々な人と出会える楽しさがある。

〈阿〉「〇〇ちゃんのお母さん」じゃなくて「〇〇さん」として居られる場所があるっていいよね。

〈斎〉同じ目的に向かって、辛い事も楽しい事も一緒に味わえるから、まるで部活みたい。収入が無いのがちょっと残念だけど(笑)

〈市〉それでも続けていけるのは、参加してくれた人達の笑顔や、感謝の言葉が聞けるからかな……

〈天〉そうそう!お母さん達の笑顔が一番嬉しい。

〈斎〉子育てだってきっと楽しくなると思うよ。実は今回のお祭りで気になった事があるんだけど……

〈市〉私もあるよ。お母さん達からの、あいさつや「ありがとう」の言葉が、年々少なくなってきた気がする。

〈天〉お母さん達の言葉遣いも気になったかも。

〈阿〉あと、講座の開始時間はきちんと守って欲しいかな。講師の方々、他の参加者に迷惑をかける事になるからね。

それと、広い会場だから、目を離さないで欲しい……。公共の場所を利用するのだから、子どもにルールを教えあげ

るいいチャンスだよ。

〈市〉子どもはお母さんのやっている事をよく見ているからね。そして覚える。

子どものためにもマナーを守って、参加したいよね。

〈阿〉みんなに気持ちよく参加してもらいたいもんね。

〈市〉毎年スタッフとして参加しているけど、やっぱり感謝の言葉や楽しそうな笑顔に感謝する!

〈斎〉当日までの苦労が報われる瞬間だよ。

この感謝が原動力となるから、続けてこられたんだもん!

〈天〉次回の準備はいつやる?

〈阿〉え〜っ そうやるの〜!!?

〈市〉もちろんやるよ!!



ぜひ、今年も『子育てネットワークまつり』に、ご期待ください!(スタッフ)

子育てに、ちょっと疲れていませんか？

毎日、おんぶに抱っこ、時にはお馬さんになったり…。無理が続きいて『アッ腰が!!』『肩こりがひどくて頭痛まで…。』なんてママは多いのではないのでしょうか？子育てにおける悩みやストレスからくる辛い症状を我慢したりしていませんか？今回はそんなママ達のお役に立ちたいと頑張っておられるカイロプラクティックの先生をご紹介します。

◎腰痛改善ストレッチ



『世界一のトウモロコシ』…院長岩崎久弥先生

この話は私がまだ学生だったときに、尊敬する先生が行った講演で聞いた話です。毎年、トウモロコシの品評会で最優秀賞をとる農夫がいました。その男は、丹精こめたそのトウモロコシの種を、な〜んの見返りもなくまわりの農家の方に無料で分けるそうなんです。私は、「なんてもったいないことをするのだろう。」と思いました。人は、農夫に「なぜ一生懸命に育てたトウモロコシをなんの見返りもなく分けてあげるのですか？」と質問したそうです。農夫は「自分のためです。自分の畑のトウモロコシが最高でも、まわりの畑のトウモロコシが悪いトウモロコシだと、質の悪い花粉が飛んできてしまう、だからまわりのトウモロコシも最高のトウモロコシで無ければ、もっとよいトウモロコシが出来ないのです。だから、わたしはトウモロコシの種をまわりの農家に分けるのです。」子供ができたときに、この話を思い出しました。自分の子供だけが健康でも、まわりの子供が不健康であれば、自分の子供も不健康になってしまう可能性が高くなります。自分の子供が健康でいるためには、まわりの子供、そしてママ・パパも健康でなくてはならないと気がつき、自分の専門を生きて、ママ・パパの肩こり・腰痛改善教室をボランティアでやり、ご両親の肩こり・腰痛改善体操・赤ちゃん・お子様へのスキンシップの仕方をお教えしています。静岡の子ども達が、み〜んな元気で過ごせるように祈っております。



◎頭痛改善ストレッチ



●ストレッチのポイント

☆腸腰筋を伸ばすことは、子宮筋腫・生理痛・生理不順・卵巣のう腫・不妊に有効な運動です。…やってみてね。

☆立位でのストレッチは、症状がある時には、1時間ごと左右30回づつ、腸腰筋を2〜3秒伸ばす。

☆うつぶせでのストレッチは、1日何回でもOK。1回につき10回行う。10〜15秒伸ばしたままている。



② ちょっとなまなま

ゾクゾクしてきたら…PART 2

背中(首のつけね)にカイロを貼って温めるのもおすすめ。この部分は東洋医学的には「風門」と呼ばれ邪気が入るところと言われているからだが、ママは言子が悪いからといってねこんでいられませんよね。ゾクとした時は早目、早目の対応を。このあたり

※オススメの予防方法があったら、ぜひこねっと編集部まで教えて下さい。

●詳しいお問い合わせ
けんこうカイロプラクティックセンター
院長 岩崎久弥

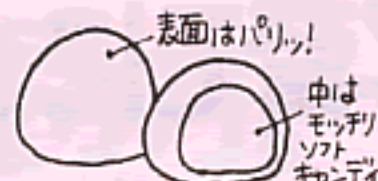
〒420-0868
静岡県葵区宮崎町1-2 UI RESIDENCE 102号
TEL&FAX/054-221-0125

●休診日/日曜・祝祭日 ※予約制
●健康相談・お問い合わせは…
welcome@kenkou.infoに気楽にどうぞ



体内からほんのり……

カネボウフーズのソフトキャンディ フワリンカ



「フワリンカ」は体の汗腺を通じて、体内から甘い香り成分を発散させる効果があり、現在、バニラの香りが漂うソフトキャンディやバラの香りが漂うガムなどが発売されています。食べてから1時間もすると、ほのかに香り始め、2時間程度はもつと続きます。にんにくを食べると翌日、体がくさくさすることがありますが、原理自体はあれと同じ。気になるにおいを消したり、ごまかしたりするの

ではなく、さりげなく体のなかからフレグランスできたらいいのに……という願望が開発のきっかけとなったようです。清潔志向が広がり、においに敏感な人の増加もあって、口コミやネット上で商品のうめさが広がり、かなりの売り上げらしい。その他、使うと香りが「漂うカード」、イス、ペンなどが次々と登場し、消臭から一歩前進してよりポジティブに香りを活用しようとする動きが出てきたようです。

05.12月
日本経済新聞より



忙しい女性、
ママ達のエチケット
& ビューティを
応援します!



他人や、自分の
口臭や体臭を気にし
てしまう方に
……。



運動後の自
分の汗の
においが
気になる方に
……。



子育て中のママで、
ミルクのゲップの
臭いがいやで、
でも香水は
つけたくない
という方に
……。

時々、悪魔になる時もあるけれど、子供の寝顔ってやっぱり
かわいいよね……。

天使の寝顔

午後、風とあなたの寝息。

まだ、あしやべりもできないけれど、
どうして、いかにふわりするんだらう。

もう少し、うすきともありし
まだ、まだ、未熟なママだけれど
うそみでいにしかな部屋で
あなたと、うしに、ひとやすみ。

代表 市川 スニ子

みんなで子育て、しあいませんか? 子育てサークル代表者の方へ (リーダー)

Co-netへの入会のお誘い
毎回サークルでとみなことをしますが?
だんだんマンネリ化していませんか?
Co-netでは、すぐに活動に役立つ
遊びや、レクリエーションの紹介、他の
サークルの活動報告など、リーダーとし
てのスキルアップの応援に力を入れています。
また、子育てママたちのための
イベントを企画・運営することで、リー
ダー同士が交流したいと考えています。
その活動を通して、サークル会員のみな
さまにもいろいろな情報を提供す
ることができると考えています。

- 会費(サークル会員)……年1,000円
(個人会員)……年500円
となります。ぜひ、会員になって友達
と一緒に楽しく子育てを考えていきま
しょう。

子育てをサポートして下さる《子
育て応援団》も募集しています。
一糸者に子育てネットワークを広げて
いきませんか?

＜Co-netに関するお問い合わせ＞
静岡市静岡中央子育て支援センター4F
●TEL(054)254-2296
●FAX(054)254-2337

作ってみよう! 手づくり お菓子

とっても簡単な手作
りお菓子です。3時
のおやつに子供と一緒
に作ってみませんか。

とうふドーナツ

- ◆材料/約50個分
- ・ホットケーキミックス……200g
- ・とうふ……200g
- ・米粉さとう……少々



①とうふは水で切りせずに
ホットケーキミックスにま
ぜる。指でもみこむよう
にしてつぶがなくなるまで
まぜこむ。



②食べやすい大きさに手
で丸める。大きすぎると
中が半生になるので、
一口サイズにしてね。



④米粉さとう
をふりかけ、
召し
上げね。
ぜひ、
作ってみて

③180℃の
油で揚げる。

編集後記

●記事のためにも、
自分のスキルアップの
ためにも、常にアン
テナをたてて、いろ
んな情報をキャッチしていかねば……。 (M.A.)
●先日、子育てネットシンポジウムに参加しました。い
ろんな方々の活動報告や、子育て支援への意見
を聞き、改めてネットワークの必要性を感じまし
た。なかでも「週末お通所」で、「やるやかにつな
が、ていよう!!」ということがネットワーク作りのキー
ポイントだと思いました。(C.S.)

●子供を幼稚園に歩いて送っていく途中、横断歩道
もなく、通りのほげい道を渡る時、子供達に手を
上げさせるのが一向に止まってくれず、結局、車が来
ないのを確認して一気に走り渡る。目が合っても見ない
ふり、同じ年頃の子供を待つ母親らしき女性達でさえも
スーと通り過ぎる……ちょっと止まってよ!!これから入学の
時期を迎え、来月も免許を持つ一人の人間として、もう少し
気をつけたいと思う。(H.T.)

★次号も、記事もりたくさんでがんばります。
お楽しみにネ。(編集スタッフ一同)

「こねと通信」を読んでの
ご意見、ご感想、また、い
ろんな情報など、ぜひお聞
かせください。

●宛先/〒420-0031
静岡市葵区駿府町2丁目1-1の辻ビル4F
静岡市静岡中央子育て支援センター内
「こねと通信」係 まで

★ぜひ、見てくださいネ。Co-netホームページアドレス……<http://www.co-net-shizuoka.jp/>

＜こねと通信に関するお問い合わせ＞●市川 久子/TEL&FAX(054)281-3510 ●市川 久子/携帯090-4263-0054