



ネットワークを育てあい 育ちあおう

こねと通信 Vol.5

●発行日/平成18年8月21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のHPは、情報がギュッ!

Co-net
HPアドレス

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

(このHPは(株)ドリームウェーブ静岡さんのご協力により作成しています。)

子育て支援の輪は、人と人とのつながりです。
Co-netのHPも、たくさんの応援団が支えています。

☆子育てサークルの活動のようすや、
Co-netの活動がよ〜くわかるよ。

『子育てサークルって、何を
するの?』

〈コミュニティ広場〉を
クリックしてね。
サークルの一日の様
子がとても詳しく
載っているよ。

サークル
って?

Co-net
って?

『Co-netは、
どんな活動を
しているの?』

〈イベント情報〉をクリック
してね。Co-netの過去のイベント
レポートが載っているよ。

情報

☆自信をもっておすすめしたい。
『こねと通信』バックナンバー。

心あたまる、手描きの会報。Co-net自
慢の一品。



☆これからも地域密着!
Co-netは身近な地域の情報発信
基地になりたい!

行政からの子育て情報も、もうすぐUP。イベント情
報がますます充実する予定。



あら...
わたし?!

ぜひ
みてね!

ちよとトマト

おいしいよ、トマトの石砂糖づけ
夏野菜の代表選手「トマト」。トマトは、
塩やマヨネーズで...という印象がありま
すが、石砂糖につけて、デザート感覚で食
べるのも意外とおいしい!皮をむいたト
マトをザクザクにし、お好みの量の石
砂糖をまぶして、あとは冷蔵庫で冷やすだ
け。残った汁もまたおいしく、
トマト嫌いな子ども
食べるかも!?

●ナス科の肉実果菜
別名はトウモロ
コシはペルー



＜Co-net 活動報告＞～0歳児講座終了レポート～

『ヨチヨチさんとママ集合！ タッチコミュニケーション』



静岡市静岡中央子育て支援センター 共催、Co-net主催で5ヶ月～1歳未満の第1子のお子さんとママ15組を対象とした0歳児講座を6/6「レクリエーションdeスキップ」・6/13「リズムdeコミュニケーション」・6/20「ママカフェdeネットワーク」と題して3回、各火曜日の10:00～11:30に同支援センター4階、多目的ホールにて開催しました。

6月6日(火)・第1回目

＜レクリエーションdeスキップ＞

- 巨大すごろく
- リズム体操
- 絵本読み聞かせ



6月13日(火)・第2回目

＜リズムdeコミュニケーション＞

- アプレットミック(リズム遊び)
- 絵本読み聞かせ



6月20日(火)・第3回目

＜ママカフェdeネットワーク＞

- 特選1人サークル体験
- ママカフェトーク
- 絵本読み聞かせ



※1回目からの活動が報告レポート(コミュニティ広場のバックナンバー6月)・講師感想(イベント系別)はCo-netホームページにて詳しく報告させていただいておりますので、興味のある方は是非、覗いてみてください。

★Co-netホームページアドレス http://www.co-net-shizuoka.jp/

＜0歳児講座スタッフ感想＞

●積極的なママが多くて進行させる側としては、とてもやりやすかったです。子育てをしているというような気負いは感じられず、自分の生活スタイルの延長上に子供がいて、共に楽しんでいるという感じを受けました。アンケート結果ではあまり人気のなかったすごろくですが、その後の会の盛り上がりを見ると、初対面の人とコミュニケーションを取るには良いプログラムでした。(A.I.)

●全体的に始終なやかな和気あいあいとした雰囲気、子供たちがぐずったり泣いたりしても、お互いにおやしたたりして、初対面同士のママ達とは思えないくらいでした。若いママ子育てを思いやり楽しんでいる様子が見られて良かったです。ただ、自分自身のことを話す時間がなかったような気がします。どうしても子供の話題が中心だったので、こちらももう少し話を引き出してあげれば良かったなと反省。(K.I.)

●全3回ともとにかく和やかな感じでした。初対面ですが同じくらいの子供を持つママ達にとって良い機会、時間だったのではないかと思います。子供たちも小さいながらも固性的な面々で、毎回会えるだけでとても楽しませていただいた感じ。親子ゲーム、リトミック、エ作、英語手遊び、絵本などなど、それを楽しんでいたのにはないかと思えます。まだまだ至らない点が多々あったとは思いますが、全てのマ

マが経験する0歳児の貴重な時間をたいせつに、ママ自身が楽しめるようになれたらいいなと思います。すぐ隣に何でも話せる友達がいる...それは、とても大切な自分自身のつながりとなります。(M.T.)

●ママ達が毎回楽しそうに子供さんと参加してくれたことが、スタッフにとっての一番の嬉しきでした。参加者のママ達の雰囲気がとても良く、終り時に「参加者の有志でサークルができたらいいいと思いませんか？」とのアンケート結果が全票「良いと思う」という回答だったのですが、時間が足りずに講座終了してしまったのが心残りです。もう一回やりたかったな...というのが私の本音です。講座終了時に案内しましたが、Co-netにはサークル育成アドバイザーがおりますので、ちょっと話しを聞いてみたいとい



う方がいらっしゃいましたら、御一報下さい。もちろん参加者以外の方でもOK!三人集まれば一つのサークルが出来ます。ママ一人では出来ないことが可能になるのもサークルだったりします。Co-netはそんなママ達のバックアップをしていきたいと思っています。無理せず、ゆるやかにつながっていきたくと思っています。是非またCo-netで、お会いしましょう!(Y.A.)

ご要望があれば、さらにグレードアップした0歳児講座を今後も開催していきたいと思っています。(0歳児講座スタッフ一同)



これだけは知っておきたい病気

今回は、うえだ小児科の上田憲先生に伺いました。「お母さん方には是非伝えたいことはありませんか?」とお聞きすると、「おたふくかせ」の予防接種の重要性について、お話ししました。

おたふくかせ
(流行性目下腺炎)



- Q 小さいときにかがると、軽くすみませんか？

A 確かに小さいときにかかると合併症は少ないですが、一旦かかれば根本的治療はありませんから、あとはいずれもかえりになります。

- Q 症状は顔が腫れるくらい
ですみますか？

A 合併症がなくても、園や学校を7～10日ほど出席停止になります。

- Q 男の子は将来、不妊になることがあるそうですが？

A 審判がなくても、不妊は非常に少ないとされています。しかし、髄膜炎は天変に多く、10%以上に頭痛などの軽い症状がでます。でも入院するほどひどい症状でも、後遺症は残りません。

- Q 他にどんな合併症がある
のですか？

A 数千人に一人ですが、脳炎をおこした場合は死亡したり後遺症がみられることがあります。回復はあまり望めません。片耳とはいえ、難聴になる場合もあり、生活に不便で、想像以上のショックだと思います。片耳の難聴の多くは、おたふくかぜ合併症の可能性が高いと言われています。他の国からは、難聴になる可能性があるのかわかっていて、ワクチンを打たないなんて信じられないとまで言われています。

- ⑤ ワクチンの副作用はないの
ですか？

A ワクチン接種による副作用には、髄膜炎が1万分の1、脳炎や難聴などもわずかにあるという報告がありますが、自然感染の100分の1以下で比べものになりません。

- ⑨ 費用はどのくらい
かかりますか？

A 現時点では自費接種になります。自費接種の料金の取り決めは、公正取引委員会より禁止されていますので、施設によって価格は異なります。

- ④ 結局、ワクチンは打った方がよいのでしょうか？

A 自己負担なので強くすすめていく。従来は情報提供だけおこなってききましたが、難聴になった友人がいて、また、実際に難聴になったお子さんを経験し、もう一度みなさんにお知らせすることになりました。

うえだ小児科 院長/上田憲先生

静岡県駿河区登呂6丁目13-36

●TEL(054)282-2322

●予約専用TEL 282-0489

ヨヤ?

★上田先生、ありがとうございました。予防接種はまだ...というお母さん！
ぜひ参考にして下さい。



接種当日、子どものお食生活や
機嫌など、体調を再確認
しましょう。

体調のよい時を選んで受けてみましょう。

ちよとちよと ちよとちよと ② 油断大敵・紫外線に注意!

紫外線は、1年中降り注いでいます。4～9月は要注意です。なんと曇りの日でも50～80%の紫外線が降り注いでいます。コンクリート・アスファルトの反射によって下からも、容赦なく紫外線が私たちの肌に襲ってきます。UVカットのファンデーション、日焼け止めを使う事をおすすめしますが、毎日使うものですから、合成紫外線吸収剤、防腐剤、香

水が入っていない、お肌にやさしいのがいいですね。また、しかりローションパックなどでお肌に水分を補給してあげる事も大切です。10年後、20年後も美しくありたいですね。3食で中々忙しいですが、上手に時間を作って、がんばってみて下さいね。(吉本 洋)

●「知ってる？」のコーナーにも青木さんのお言葉が載っています。色々と知りたい!という方は青木さんに連絡をしてみてくださいね。

あたふくかせ

おたふくがせウイルス(ムンプスウイルス)に感染して発症する病気です。おたふくのような病状になるのを、おたふくがせと呼んでいます。

(症状)耳の下から、ほお、あごの両側、もしくは片側がはれて痛みます。38度～39度くらいの高熱が出ることがあります。熱は2～3日、はれや痛みは1週間ほどで治ってきます。

特効的な治療法はなく、はれているところをぬらしたタオルで冷したり、冷湿布をしておけるように痛みが少しやわらきます。



自分をきれいに見せてくれる色... パーソナルカラーアドバイス

パーソナルカラーコンサルタント 青木 浄さん

こんな事ってありませんか？ はやりの口紅、買ったけれど、なんとなくくたびれて鏡台の中に眠っていることや、洋服、気に入って買ったけれど、着てみたら... あれれ？?? とタ

い合う色を知ってお買物上手に!! をして、コーディネートもしやすくなるのでおしゃれ上手!! になりますよ!



「パーソナルカラー」

貴方の瞳、肌、髪を診ながら、ドレープという布をあてながら、似合う色を見つけていきます。

青木 浄さんプロフィール

2005.5. パーソナルカラーコンサルタント取得
現在、SBS学院「パーソナルカラー&メイクレッスン」講座アシスタント
他、「似合う色」のアドバイス「カラーでセンスアップ」「似合う色」のメイクレッスン「スカーフアレンジメント」など、グループレッスンを行っています。

シスの奥へとしまってしまうことありませんか？ 実は自分をきれいに見せてくれる色があるんですよ。好きな色が必ずしも似合う色とは限らないのです。似合う色を着ている時には、明るく元気な印象で、お肌も美しく見えますが、その反対に似合わない色を着ている時には、ふけて見えたり、きつく見えたり、お肌のトラブルが目立ってしまったりと、ずいぶんまわりから見るイメージは変わってきます。

☆仲良しのお友達(2人~5人)と一緒にパーソナルカラーアドバイスを受けてみませんか？

お子様を遊ばせながら、楽しい時間が過ごせます。(出張サービスいたします。)

お申し込みはFAXで。日時、お名前、連絡先を書いて送ってください。

●青木 浄 FAX(054)289-5235まで

〇ささやかだけれど大切な時間、空にはながたけと、たしかに私と娘の心には虹がかかった気がしました。

言葉を選び、ていねいに話してまた私の努力もふさふさ二人で空をずっとながめていた

春から新しい生活にふり緊張ヒストリスで文句ばかりだったけど久しぶりに楽しもうと笑う娘の姿

「あ、雲、きれい!!」
「雨あがりの空をみて、娘が言った、
「お母さん、キレイ、キレイ!!」
懐かしさで、写真にあふめる

うさぎと
ひなたぼっこ
にじいろ
代表 市川 久美子



みんなで子育て、しあいませんか？

子育てサークル代表者(リーダー)の方へ《Co-netへの入会のお誘い》

毎回サークルでどんなことをしてますか？ たんだんマンネリ化してませんか？ Co-netでは、すぐに活動に役立つ遊びやし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。一緒に子育てネットワークを広げていきましょう。

《Co-netに関するお問い合わせ》

静岡県静岡中央子育て支援センター内
TEL(054)254-2296
FAX(054)254-2337

「こねと通信」を読んでのご意見、ご感想、また、いろいろな情報など、ぜひお聞かせください!

●宛先/〒420-0031 静岡市葵区呉服町2丁目1-1 棟のビル4F 静岡県静岡中央子育て支援センター内「こねと通信」係まで、送ってね!

●編集後記 ●Co-netの活動は人のつながり、通信を読んでくれた人ともつながれたら良いなあ(Y.A.) ●念願の庭付きマイホームに引っ越し、家族団圓をはじめた。いろんな虫と住んでいるが、無農薬で頑張ってます! 収穫するときは、「アンパンマン」に出てくる「オクラちゃん」の気分♡(M.A.) ●夏休み、新しい親の「特別だ」(新居の住人) (C.S.)

☆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》●稲本 浄美 / TEL & FAX (054) 281-3510 ●市川 久美子 / 携帯 090-4263-0054