



遊びにおいてよ!

▼ひかり児童館親子でクリスマス会8月31日▶宮野浦保育所ベビービクス12月31日▶ベビービクス8月31日▶竜泉サポート養成講座12月31日▶シングルカフェ・ブリーマーケット13月31日▶絵本講座・親子の心と身体のセミナー15月31日▶発達の会16月31日▶アレルギーのお話会22月31日▶えほんのとびら19月31日▶ゆりかご児童館青い鳥プレイルーム月・木・金

# 子育て通信



満開の桜の下で  
さくらんぼたちがいいお顔

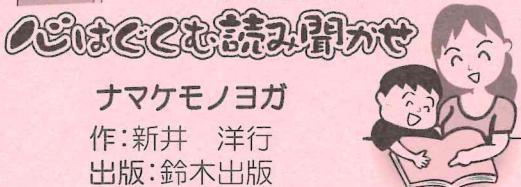
先月、さくらんぼ保育園のみんなは保育園そばの遊歩道で桜を見ながら散歩しました。桜ヶ丘はその名のとおり桜の名所。

## すきやか子育て相談

電話や面談のほか訪問相談もお受けいたします



日・祝日はお休みです



「ナマ、ナマ、ケモノ♪」のリズムに合わせながら、ナマケモノ親子と一緒にヨガをしてみませんか？木に抱き着くナマケモノのポーズから、たまごのポーズ、春巻きのポーズなどイラストをマネしながら、ゆるーくヨガを体験できる参加型の絵本です。●絵本紹介：延岡市立図書館 司書 湯川 拓未さん



助かりましたの声が  
うれしいんです。

子育て支援の最前線  
支橈施設

おやこの森  
子育てサポート  
谷本 豊子さん

おやこの森で、サポーター、そして昨年から始まった多胎妊娠産婦等支援事業に携わって18年、今まで子供達から、たくさん元気をもらいました。お母さん達からも「助かりました。ありがとうございます」との言葉に、また元気をもらい、仕事を続けて良かったと思っています。

あのね！

「大きくなつたらね、警察官になつて大嫌いな注射を打つお医者さんを逮捕する！」（影の声）そうだーそうだー注射は痛いから逮捕しよう！ 3歳女児の将来の夢でした。わかるなあ。

## すきやか ネットワーク

### いつもそばに おやこの森

おやこの森育児センター  
津村 亜季さん

初めておやこの森に行ったのは娘がハイハイをしている頃でした。娘は森の砂場がお気に入りでいつも1時間以上は遊んでいました。行事にも参加させてもらい母と娘で初めての経験をたくさんした場所です。

娘が3歳の時、双子を妊娠。双子の出産には約2ヶ月管理入院をしなければなりません。いつも私と一緒に過ごしていた娘は生活の変化に気持ちが不安定になってしまい、どうすればいいのか悩んでいた時にふとおやこの森のことが思い浮かびました。「おやこの森に行く？」と聞くとためらいもなく頷いた姿は今でも忘れません。娘の様子を電話で話すとすぐに対応してくださり朝から夕方までおやこの森に預かってもらいました。

先日、クローゼットの中から娘を預かってもらっている期間、夫とサポーターの方がやりとりしていた連絡帳がでてきました。その中にはどんなことをして遊んだか、お友達とのやりとり、体調の変化などが細かく書かれていて、いつもそばで娘をみてくださっていたのがとても伝わってくるものでした。お陰で娘も笑顔が増え入院中にはおやこの森の出来事を話してくれました。私も元気な双子を出産することができました。もし、おやこの森のことを知らなかったら、娘と遊びに行っていなかつたらどうなっていたかわかりません。

幼い頃はよく泣き、引っ込み思案だった娘も今年10歳、双子はこの春ピカピカの1年生になりました。そして母の私は、今おやこの森で多胎児支援を中心に育児サポーターとして活動しています。あの時お世話になった分、何か恩返しができたら、多胎児をもつ保護者の方とは多胎児育児ならではの気持ちを共感できたらと思っています。よかったですおやこの森に足を運んでみてください。自然に囲まれたあの場所はきっと素敵なおかが見つかるそんな所だと私は思います。

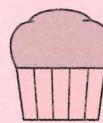
### きな粉マフィン (5人分)

#### 材料

ホットケーキミックス 90g  
おからパウダー 15g  
豆乳レ 110g  
きな粉 30g  
砂糖 30g  
油 15g

#### 作り方

- ボウルにホットケーキミックス、おからパウダー、きな粉、砂糖を量り入れ、よく混ぜる。
- 油、豆乳を量り入れ、粉、油を加えてよく混ぜる。
- 180℃に予熱したオーブンで10~15分焼く。竹串を刺してこながたら完成。



## 授乳やおむつ替えに赤ちゃんの駅

子育て中のご家庭が気軽に外出できるように、授乳やおむつ替えに利用していただける施設です。ミルクのお湯の提供をいただける施設もあります。

