

# にじいろ便り

## 第1号

社会福祉法人梁山会 第二椎の実子供の家  
H28年4月1日(金)



新しくスタートすることが何かと多いドキドキの4月！これから1年間色々な出会いや楽しいことがたくさんあると良いですね！まだ少し肌寒い日もありますが、春のそよ風が心地良くなってきました。生物や植物も眠りから覚め、きっと顔を出してくれるはず。お子さんと一緒に春の発見の散歩に出掛けてみてはいかがですか？

### ～草花に触れよう！<春の草花で遊ぼう>～

小さな頃から草花に触れるという体験は、お子様の五感を刺激し、豊かな感受性の発達を促します。自然の中で遊ぶことを通し、人やものを思いやる優しい気持ちも育まれていきます。また、季節の草花に触れることで、お子様も季節を感じられるとても良い機会になりますよ☆



#### ● タンポポ笛の作り方 (ノハナコ参照)

- ①茎の長いたんぽぽを探し、花の部分を取って筒状にします。
- ②花のついていた方を口にして吹くと、プーっという音が鳴ります。うまく音が出ないときは長さを調節しましょう！



★茎はちょっと苦い上、衛生面のこともあるので、小さいお子様の場合は遊び方に気をつけてくださいね♪

### 春の離乳食メニュー 生後7～8ヶ月

## ミモザごはん

- 1；軟飯子ども茶碗1/3杯に、だし汁150cc、穂先を細かく切ったブロッコリー、熱湯で塩抜きし、みじん切りにしたしらす小さじ1を加え軟らかくなるまでコトコト煮る。
- 2；器に(1)を盛り、固ゆで卵黄の裏ごしを振りかけて完成。



#### ～材料～

ごはん	子ども茶碗1/3
ブロッコリー	1房
しらす	小さじ1
固ゆで卵黄	小さじ1
だし汁	150cc

## 赤ちゃん和妈妈の気分転換！散歩を楽しむコツ！



### お散歩のメリット

お散歩をすることによって、赤ちゃんの皮膚や呼吸器に抵抗力が付き強くなると言われています。また、日光を体に浴びることで体内時計が整い、夜泣きや寝ぐずり、昼夜逆転を治すのに効果的だと言われています。

産後、赤ちゃんのお世話で鬱々とした気分になるママも少なくないはず。お散歩に出ることは、母子ともにより気分転換になるでしょう。

室内にこもっていると、赤ちゃんとうちどう接したらよいか分からなくなることもありますが、お散歩に出て四季を感じることで、「赤いお花が咲いているね」など、自然と声掛けも増えます。

いきなりのお散歩は、赤ちゃんと産後すぐのママにとって負担になります。1ヶ月検診後を目安に、まずは外気浴から始めましょう。天気の良い日に、ベランダや庭などに出て、外の空気にあたります。赤ちゃんはまだ皮膚が弱いので、直射日光が当たらないように気をつけましょう。

外気に慣れてきたら、少しずつ外にいる時間を長くしていきましょう。

生後3ヶ月を過ぎ、首がすわって体がしっかりしてきたら、徐々にお散歩やお出かけする機会を増やしてもよいでしょう。ただし長すぎると赤ちゃんを疲れさせすぎてしまいます。2時間以内を目安に、外出するようにしましょう。

散歩のメリットはたくさんありますが、ママと赤ちゃんの体調や気分がすぐれないときには、家でゆっくり休むことが大切です。

「お散歩に連れて行かなければ」とママがプレッシャーを感じると、ストレスになってしまいます。絶対に毎日お散歩しなければならないことはないのです。無理のない範囲で、ママもお散歩を楽しんでみてくださいね！

### 持ち歩きたいお散歩安心グッズ

おむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れる袋、オムツ替えマット、飲み物、おやつ、ハンドタオル、帽子、着替え一式、母子手帳と保険証

## 一時預かりやっています！

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。

問合せ先/0422-44-4103 (担当/阿部)