

にこにこ 便り

2018
秋号

「にこにこ便り」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

「にこにこ」レポート

みんなおいでよ♪ 子育てひろば。

～ほっとひと息しましょ～

「子育てひろば」 井笠エリア

8月15日、「子育てひろば」(コープ鴨方)が開催されました。お盆ということもあり、参加者は少数でしたが、初めて参加したお母さんからは「近所に住んでいてずっと気になっていました。お盆だからどこに行っても人が多いし、かといって公園で遊ぶのは暑くて…こういう場所があると助かります」という声が寄せられました。子どもたちは、ままごとや魚釣りゲームなどを楽しみ、最後は「帰りたくないよ～」と。スタッフみんなで「また来てね～」と見送りました。



県内9会場で開催中。

子育てひろば TamTam	コープ大福 コープ大野社	毎週火曜日/10:30~12:00 毎週水曜日/10:30~12:00
子育てひろば すくすく	コープ東川原 コープ西大寺 コープ山陽	毎週火曜日/10:30~12:00
子育てひろば あいあい	コープ北畷 コープ倉敷北	毎週月曜日/10:30~12:00 毎週金曜日/10:30~12:00
ほっとスペース こじかのパンピ	コープ総社東	毎月第1水曜日/13:30~15:00
子育てひろば	コープ鴨方	毎月第3水曜日/10:00~12:00

※天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。

コープのお店を利用して定期的に開催しています。親子で自由に参加でき、お友達づくりや子育ての悩みなどの情報交換もできる場です。時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK!参加無料!スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。

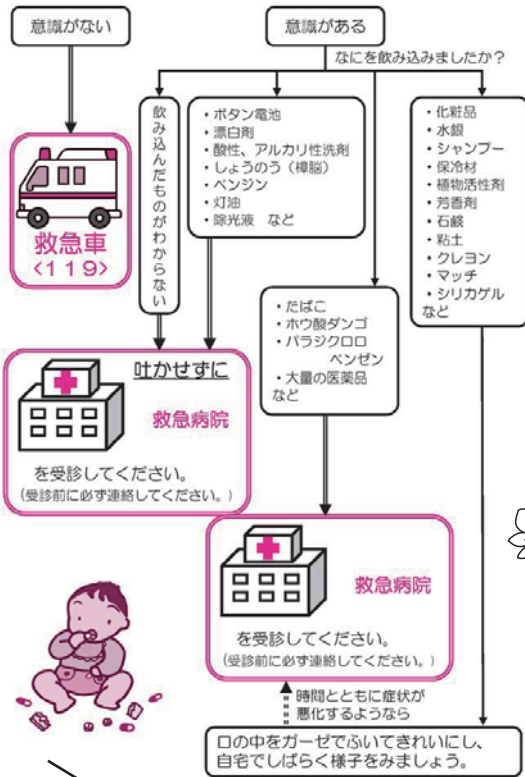
出前講座

子どもの救急時、適切に対応するために

『こんなときどうする?』 岡山東エリア

子育て中のお母さんの不安解消のお手伝いになるよう、昨年11月にコープ東川原で講座が開催されました。岡山県看護協会 看護師 榎原美恵子さんを講師に招き、小児救急受診ガイドブック「こんなときどうする?」(岡山市発行)をもとに、詳しく学習しました。その中から一例を紹介します!

誤飲(変なものを飲み込んだ)



★判断に迷った場合は
岡山県小児救急医療相談
☎#8000

受診について看護師さんから適切な助言が受けられます。



日頃から
お子さんの様子を
よく観察しておくことが
大切です



看護師の榎原さん

「初めて知ったこともあり、よかった」「また参加したい」などの声

子育てママを応援するチラシ
おかやまコープ職員が、
子育てママを応援するチラシ
を紹介



子育て応援行事は、各エリアで開催中! 詳しくはウィークリーコープをご覧ください。

「にこにこ」絵本



『つないでつないで』

福知 伸夫/さく
福音館書店 2018.3

黒いネコのところに白いネコがやってきました。黒いネコが「てをつなぎましょう」と声をかけると、白いネコが「はい、つなぎましょう」と返事をします。その後いろいろなネコがやってきて、手をつないでいきます。繰り返しが楽しくて、読んだ後はみんなで手をつなぎたくなります。絵もシンプルで赤ちゃんが理解しやすい1冊です。

(岡山県立図書館 児童資料班)

にこにこ おひるば

子育てをしているみんなで作る

すつきりママ

7月のはじめ、2才4カ月の娘は、トイレットトレーニング中。まだおしめがはずれる気配はなかったのに、遊びに行ったら友人宅の玄関にオマルが…それを見た娘は、急に「おしっこ」と言い出し、オマルを使わせてもらうことに。それがきっかけで以後、おしめを卒業することとなりました。

つばききみこ

すっかりご飯を食べてほしい時、ひとりで食べられるようになった時、「コロコロおにぎり」がおススメですよ！ふりかけなどでいろいろな味にして、一口大にぎるだけ。うちの子はよく食べてくれたなあ。



おつかれママ

夏場のお約束「ポキンアイス」。冷凍庫にはいつも入っていて、外遊びをしていても10時のおやつ時間になると、友達数人と「アイスーアイスー」と集まっています。お友達と半分こして食べるのも楽しいね♡

ゆあなり

お誕生日プレゼントをありがとうとございしました。3才になった娘はおしゃべり、歌にダンスと好きなことがたくさんあります。特に歌が好きで、保育園ではトイレの中でも大きな声で歌っていることがあるそうです(笑)。笑顔がかわいいわが家のアイドルです!!



ほひ

娘の2才の誕生日にプレゼントありがとうございました。仕事で忙しく、誕生日の週の配達にプレゼントが入ってびびりしました。それで初めて今週が誕生日だったと気がきました。お菓子は喜んで食べています。ミックスキャラットのジュースが大好きで常に在庫しています。



この4つが入ったお菓子セット♪
※プレゼント内容は変わる場合があります。

「うちの子、
聞きたらららら
話したらららら」
○○で泣き止みます!!

ゆすこ

長男は、そりゃあもうよく泣き、全然寝てくれなかつたので毎日大変でした。車でドライブするとその揺れが気持ちよいか、何とか寝てくれるので、夜な夜な車で近所を運転する日々。ある日トトロ走る車を不審に思ったのか警察の方に呼び止められたこともありました。「お母さんも大変ですね」とすごく同情してくれましたが、よっぽど私の顔が疲れていたのでしょうか…今では良き思い出です。



おたより、ありがとうございます!

子どもの急な病気に困ったら、まず ☎ #8000

急な子どもの病気に、小児科医師・看護師が相談にのってくれます。
[受付時間] 平日19時～翌8時 / 土日祝18時～翌8時

すこやか育児テレホン ☎ 086-235-8839

メールアドレス: sukoyaka@po1.oninet.ne.jp
育児で困ったとき、保育・教職経験者等が相談にのってくれます。
岡山県青少年総合相談センター: [受付時間] 8時30分～21時30分 / 年中無休(年末年始除く)

は〜と♡ふるネット ☎ 0120-378-502

産前産後の家事支援などを組合員さんが手伝ってくれます。(有償)
おかやまコープ生活支援サービス総合窓口: [受付時間] 9時～17時(月～金曜)

聞きたい話 『うちの子と コープ商品』

～よく食べている商品、
お気に入り商品を教えてください!～ 事務局より

投稿募集 感想やおしゃべり、イラスト、
お子さんの自撮写真などをお寄せください。

[e-mail] kumikatu@okayama.coop (件名に「にこにこ」と入れてください)

[ハガキ] 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7
おかやまコープ「にこにこ便利」係

[FAX] 086-256-2585

おかやまコープにこにこ

検索

このカードや
会員サイトでも受付中!

岡山県からの食育のお知らせ

離乳食はいつからはじめるの?

離乳食をはじめる目安

個人差はありますが、
生後5～6カ月頃が目安だと
いわれています。

- ◎首のすわりがしっかりしている
 - ◎支えてやるとすわれる
 - ◎食物に興味を示す
 - ◎スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる(ほ乳反射の減弱)
- これらの特徴も離乳食をはじめる目安になります。

月齢のめやす	5～6カ月頃	7～8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
食事回数	1回食	2回食	3回食	3回食
歯のすわり	離乳食を丸飲みしてしまふ時は、食材のかたさが原因かも。	乳歯(前歯)が生え始める(8～9カ月頃)	前歯が8本生えそろう(1歳前後)	上下の第一臼歯(奥歯)が生える(1歳4～5カ月頃)
食事のかたさ	なめらかにすりつぶした状態(ポタージュくらい)	咀嚼の発達を促すために舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ(手でつぶせる) (バナナくらい)	咀嚼のトレーニングを歯ぐきで噛める固さ(肉だんごくらい)

<作り方の例>

にんじん、りんごはすりおろしてひと煮立ちさせる

おかゆは10倍がゆを作り、すりつぶす

なめらかにすりつぶすには茶こしやすり鉢が便利!



写真:ある保育所での離乳食(給食)の例

いも類や野菜は、家族の食事を味付け前にとりわけ、すりつぶす

みそ汁は上澄みで

食べられるようになってきたら少しずつ品数も増やしてみよう

離乳食の後は、母乳やミルクは欲しいだけあげても大丈夫。

☆市販のベビーフードも上手に活用しよう☆

離乳食も手作りばかりでは大変です。出かけるときなどは、衛生面や持ち運びに便利なベビーフードも活用しましょう。

「子育て真っ最中のあなたへ贈るわくわくもぐもぐ★食育ガイド」から引用

◎岡山県保健福祉部健康推進課健康づくり班 岡山市北区内山下2-4-6 岡山県庁5階
TEL:086-226-7328 FAX:086-225-7283 <http://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/>



【ハロウィンココアケーキ】 ホットケーキミックスで簡単クッキング。 いろんな型で試してみよう!

材料 (7cmカップ6個分)

◎ホットケーキミックス …… 300g ◎純ココア …… 大さじ2 ◎水 …… 1カップ

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス・水1カップを入れて混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に①を流し入れ、強火にした蒸し器で約15分蒸す。
- ③耐熱容器から出して裏返し、切り抜いた型をのせて茶こしでココアパウダーを振る。

