



とよかわ子育てネット 季刊紙

2024年・春・113号

特集

指先の発達におすすめ!
お家でできる遊び

- 2024年版ようちえんガイドできあがりしました。
- 手軽に始めてみよう!
親子deお弁当生活のススメ
- ママからママへ送る
こころのティータイム

はぐHUG日程



🌸🍀 新年度がスタートと気持ちがあツツツ...
🌸🍀 新しい一年も、ワクワクが溢れる毎日
していきましょう😊👉

私たちは、1996年に5つの子育てサークルの代表者が集まり、「豊川に寂しいママがいなくなるように」と、ネットワーク作りから始めました。
子どもたちの健やかな成長を願い「子どもと子育てにやさしいまちづくり」を目指して活動しています。

とよかわ子育てネットHPはこちら!!

とよかわ子育てネット 検索



2024年版 よちえんガイド できあがりしました。

今年の表紙は
グリーン♡



2024年版ようちえんガイドが"できあがり"しました!!
豊川市内5つの幼稚園と2つのこども園の情報が
"ギュッ!!"とつめこんであります。
どの園にしようか迷っているママたち、手に取って見てみま
せんか?
幼稚園ってどんなだろう...?と思ってるママたちも😊
我が子に合うステキな園が見つかるかも👉



ようちえんガイドの中身

- 園庭開放
- 各幼稚園からの情報とメッセージ
- 入園前のママたちの心遣い記事 Q&A など...

あの園のお弁当、どんなのかな?

習い事、どんなのがあるの?

バスって、どこまで来てくれるのかな?

制服やカバンって、あるのかな?

+++++ ♡: ++++++
+ よちえんガイドは豊川市役所
+ 子育て支援課、豊川子育て支援
+ センター、市内各児童館
+ つどいの広場「MAH」
+ などに設置してあります。
+ 是非お手に取って見てみて
+ くださいね😊👉
+++++ ♡: ++++++

子育て支援センターの先生に聞きました!!



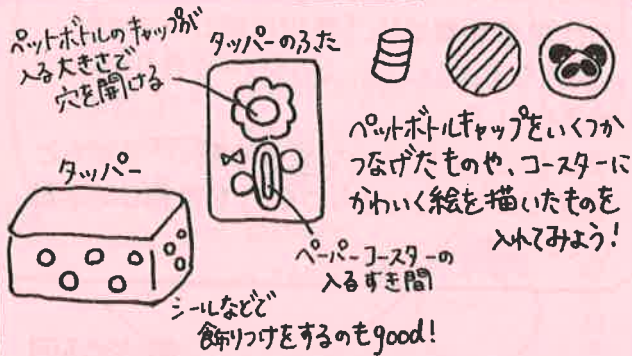
指先の発達におすすめ♡

遊びをサポートするママやパパへのワンポイントアドバイスもあるよ☆

お家でできる遊び

この春、新生活が始まる子も、まだそうでない子も今後、自分でお着替えをしたり、ご飯を食べたりする練習にもつながる遊びを支援センターの先生に教えていただきました！
指先を使うことは脳の発達にも大きな影響、良い刺激が与えられるそうですよ！ぜひ参考にしてみてください。

ポットン! 型はめ遊び



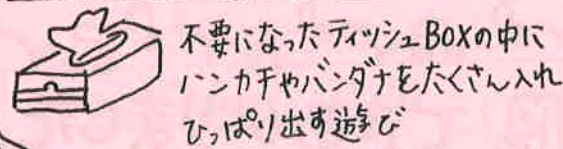
落とすときに「ポットン!」と 言ったりして、音もいっしょに楽しみましょう

洗濯バサミで...

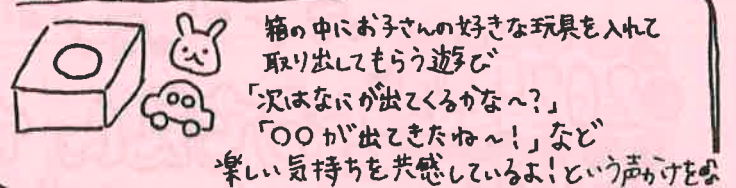


のちにお箸やハサミを使えるようになるための 一歩前の練習となります 指や体を挟まないよう気をつけましょう

無限ティッシュBOX



ダンボール宝箱



いっしょに遊ぶときのワンポイント

・お子さんが遊んでいるときは、お家の人も遊んでいる姿を近くで見守り、目と目を合わせたり「上手にできたわ」「たのしいネ」「うきは何かな」などと一緒に楽しさを共感しながら遊べるといいですね。

・お片付けもゲーム感覚で行う。例えば「ヨーイドン!」「ママと〇〇ちゃんどちらが早いかな?」と競争してみたり、お子さんがやってみようとしたときに楽しくできることが大切です。「ありがとう。上手にできたわ」とたくさん声をかけあげてください。

⚠️ 乳児期はモノをなめて確認めます。玩具は遊ぶたびに衛生面に気をつけ 言葉がでないよう見守りましょう。

お子さんは遊んでいる時、おうちの人への反応を確認めます。その時に微笑んだり、うまくできない時には一緒に手を添えたりして行ってください。おうちの人と色々なやりとりをする中で、人と関わる楽しさや喜びを体験することが人を好きになる第一歩となります😊

手軽に
始めてみよう!

親子のお弁当生活のススメ



「お弁当作り、てなん[だ]か大変そう...」?!
いえいえ! 育児の大変なこの時期だからこそ、お昼のお弁当が大活躍!!

MAHでお弁当を食べている親子さんにインタビューしました



まとめ

生活リズムが子どもの機嫌に左右されがちだけど
朝に作れば、お昼にあわてなくていい。

旦那のお弁当を作るので
ついでに作ってます。

残り物をつめた弁当です。そのつもりで、
夕食作りの時に多めに作ってます。

MAHの時は、
おにぎりの叶、て
割りまて決めます。

家で食べるより、外で食べる方が
たくさん食べてくれる!

冷凍食品よく使います。
そのまま入れられたり、
ちぎれやすくて便利!

お友達の影響で昔はものを食べてくれず、
早く遊びたくて、いつもよりパクパク食べてくれる。

チャーハン、焼きそば、そばめしなど!
1品で野菜もとれるメニューの作り
お弁当ですませています。
何品も入れません。

よそのママやスタッフさんにほめられるのも
嬉しいですね。家で食べるより、私が楽!

お弁当箱を1人1人分けずに、まとめて
大きな容器に入れてお湯、洗うのも時短!

時間が足りない時は、いつも冷凍の枝豆!

① 時間をかけない

- ・残りものやまとめて沢山作ったものを活用。
- ・弁当のメニューを単純化・固定化して、献立を考えない。
- ・冷凍食品やレトルトゆずは、時短にすればだけでなく、偏食にくって優秀なアイテム!

② 見ためにこだわらない

- ・いつものお昼ごはんを先に容器につめるだけ。
- ・1品メニューやおにぎりだけでも立派なお弁当。
- ・彩りが気に入らないうら バランやカップのアイテムに頼ろう! 足りない栄養は次の食事で補うと割り切る。

③ ママの心にゆとりができるかも!

- ・時間にゆとりが生まれると、心にもゆとりが!
- ・食べる場所や相手が変化があると、子どもへの良い影響があるかも!

*答えてくださるママさん達ありがとうございます。

完璧を目指さず"ゆるゆると"

親子ともにお腹と心をチャージする気楽なお弁当を始めましょう♡



ママからママへ送るこころのティータイム

生まれて4年しか経ってないのに

私がママになって 4年と4カ月

上の子がお姉ちゃんになって 10カ月

今の私は いつの間にか 下の子中心

気付けば 「自分で できるよね。」が

上の子への決まり文句に

いつから 抱っこしてあげる回数が減っただろう

いつから 甘えさせてあげる時間を失っただろう

そういえば たまに「ママだっこー」って言ってた

そういえば たまに「食べさせてー」とも言ってた

それは決まって、私の手が少し空いている時だった

もしかしたら いつもガマンさせていたのかな

もしかしたら あの子なりに気を遣ってくれていたのかな

まだ 生まれて4年しか経ってないのに

きっと もっと 甘えたかっただろうに

「お姉ちゃん」として 下の子を優先してくれていた

その優しさを 当たり前感じていた私

ごめんね 寂しかったね ありがとう



あなたのお陰で いつも助かっていたよ

これからは もっとたくさん時間を作るから

目一杯 甘えてね

NPOとよかわ子育てネット会報誌 抜粋

私自身、長女で中間子、あまり甘えなかったし、甘え上手ではない。3人の子育てをしながら、甘えさせるのも得意でないことに気づいた。子どもは嫌いではなく、好きなのだが、ベタベタ出来ない。こんな私と子供を繋いでくれたのは、サークル活動と、寝る前の読み聞かせだったように思う。日中、サークルの皆とのお散歩やリズム体操で、ぐっすり昼寝。夜寝る前には、子どもが選んだ絵本を、それぞれに読んでやる。時には膝の上だったり、寝転んで。また、抱っこでなくても、おんぶも効果的。家事も出来るし、子どもも満足。その子だけの時間、5分でも大切にしたいな。T

地域デビューサロン はぐHUG

はぐHUGとは...
子育てを頑張っているすべての人を
応援する地域連携型の子育てサロンです。
おしゃべり(ママ) 笑い子(子ども)。
予約不要! 20分お話しに気軽に参加
可能。100円 おじいちゃん
おじいちゃん大歓迎です!

会場	かなや はぐ	うしくい はぐ	こゆ はぐ	はらふん はぐ
場所	東部地域福祉センター	牛久保生涯学習センター	修平生涯学習センター	八南生涯学習センター
時間	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30	13:00~14:30
参加費	200円	200円	200円	200円
開催日	4月 4日	4月 16日	4月 18日	4月 25日
	5月 2日	5月 21日	5月 16日	5月 23日
	6月 6日	6月 18日	6月 20日	6月 27日
	7月 4日	7月 16日	7月 18日	7月 25日

悪天候、火災の警報発令等
により、中止になる
場合があります。
詳しくはチラシ・HPを
ご覧下さい。

はぐHUGの日程変更は
とよかわ子育てネットのHP、
Facebook、Instagramで
お知らせしています。
お話し合いには
お気軽に参加。

<発行・お問合せ> 特定非営利活動法人とよかわ子育てネット
〒442-0068 愛知県豊川市諏訪3丁目300番地プリオ4階 ボランティア市民活動センター内
TEL 080-5291-9273 Email kosodate.net55@gmail.com

安全安心な食を育もう

ひと・夢・いいね。

JAひまわり JAひまわり

〒442-8517 愛知県豊川市諏訪1丁目1番地 TEL.0533-85-3171
URL <http://www.ja-himawari.com> FAX.0533-84-9881

子育て世帯を応援します!

コープあいちのコープ宅配

赤ちゃんサポート キッズサポート

資料請求いただいた方に『コープ商品』プレゼント♪
お問い合わせは...

① QRコードから
② 豊橋コール 0120-615-002
③ コープあいち で検索

生活協同組合 コープあいち
豊橋市下地町五貫45番地
<http://coopaichi.coop.or.jp/>

サステイナブルなひと、生活クラブ

生活クラブをしっかりと実感!!
選べるプレゼントキャンペーン実施中!
今加入すると『個配システム手数料』が1年間無料!

生活クラブ生協 豊橋センター
豊橋市春日町2-6
TEL0532-65-9750

「なりたい自分を応援します」

● ママにご広場
(ママへの応援もできます)
「子育ての〇〇に困った...」
「こんな時どうしたらいい?」など
お気軽に、どうぞ(笑)

● 一時預かりサービス
「預ける理由を聞かない...」
をモットーに、お子さまを
お預かりしています。

保育理念
子どもは
子育て世代の社会とのかけがえのない
宝です。ともに
安全・安心をもちに
子どもたちの
健やかな未来を願います

おまわりステーション

東三河ヤクルト販売株式会社
豊橋市花中町54番地 Tel.0532-31-8960

※お問い合わせは直接企業へお願いします。
※子育てを応援して下さる企業様を募集しております。詳しくは(特非)とよかわ子育てネット事務局へお問い合わせください。