



# サポーターズ通信

64号

令和6年  
6月発行

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

## みんな知ってる？のんびりんこサポーターズ

のんびりんこサポーターズをご存知ですか？のんびりんこサポーターズはひろばを利用されているママやパパが自分の趣味や特技、経験を活かした活動を楽しみ、保護者同士でリフレッシュや仲間づくりをしたり、お互いに支え合う活動です。今回はサポーターズが実際にどんな活動をされているのかをご紹介します。

### サポーターズ通信編集会議

隔月で発行している「サポーターズ通信」ひろばを利用しているママ・パパがボランティア記者として活動しています。現在、通信の編集委員は6人！のんびりんこの通信担当スタッフと2か月に1度、次号の通信について通信編集会議をおこなっています。編集会議を通じてママ同士、子育てや地域の情報を共有したり、先輩ママの経験談を聞いたり、交流の場にもなっています。ママやパパの目線で情報発信するため、時には地域の施設や公園に取材に出掛けることもあります。



編集会議では次号の内容や取材先について話し合います

### 取材に行きました



竹之丸保育園  
園庭開放・たまごるーむへ



中消防署  
～地域を知ろう～



柏葉こどもログハウス  
「オークロッジ」  
～地域の遊び場～

### サポーターズ活動～スライムを作ろう～

通信編集会議での「雨の日や体調不良で外出できない時、どうやって過ごしている？」ママ達の会話から簡単にできて感触も楽しめるスライム作りの話題に！みんなでやってみない？の気持ちが集まり、イベント企画が進みました。編集委員のママ達がリーダーになって開催した「手作りおもちゃを作ろう」試作を繰り返し、当日は参加された方同士も交流し、リーダーのママ達も楽しそうでした。



試作を繰り返し、試行錯誤をされイベント本番へ！

# ヘルスメイトからの お便り

## じゃじゃ麺

緑が一段と濃くなり気温も上がってきました。冷たい麺が恋しい季節になりましたね。今回は冷麺に不足しがちな野菜やタンパク質を合わせたじゃじゃ麺をご紹介します。少し甘く、やさしい味の麺は小さなお子さんでも食べやすいですよ。

【材料】 (1人分 熱量 483kcal 塩相当量 3g)

ゆでうどん(細麺) ...1袋(180g) ミニトマト...3~4個 A みそ...小さじ2  
豚ひき肉...70g ショウガ...4g 砂糖...小さじ1  
パプリカ・玉ねぎ・にんじん...各25g ごま油...小さじ2 しょうゆ...小さじ1  
きゅうり...30g B 片栗粉...大さじ1/2  
水...大さじ1/2

### 【作り方】

- ①きゅうりは端の部分を切り落とし、せん切りにする。ミニトマトは4つに切る。
- ②他の野菜は細かめのみじん切りにする。
- ③調味料Aは合わせておく。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、ひき肉と②の野菜を炒め、こしょうをふり入れ、Aで味付けし火を止める。Bの水で溶いた片栗粉を回しかけて混ぜ、再び火にかけとろみをつける。
- ⑤ゆでうどんは袋の表示どおりにゆでて冷水にとり、水気をよく切る。深めの器に盛り付け④のをせ、①のきゅうりとミニトマトを添えるとできあがり！

### 【おすすめポイント】

- ① きゅうりのせん切りはへたを切り落とし、斜め薄切りにする。薄切りにしたきゅうりを少しずらして重ね、縦に細切りにするときれいです。
- ② 大人は仕上げに黒粒こしょうをふりかけると味が引き締まります。
- ③ ゆでうどんは細麺を使うと肉味噌がからまって美味しくいただけます。そうめんもおすすめです。
- ④ このレシピは岩手県盛岡市の郷土料理のじゃじゃ麺を参考に作りました。



## 絵本のある窓辺「あかいかさ」

よく晴れた空の下で、女の子が小さな赤い傘を持って歩いています。はじめは「かさ もって くるんじゃないかな」と思っていたのですが、雨が降ってくると大活躍。動物たちが傘に入りたいとやってきたのです。子犬が1匹、子猫も2匹、ニワトリ3羽、子ウサギ4匹...。その後も続々と動物が加わって、みんなで女の子の傘に入ります。やがて雨が止むと、動物たちは傘から出て帰っていきました。女の子も「やっぱり かさ もってて よかった」と帰ります。

雨の中で起こった少し不思議な出来事を優しいタッチの絵が引き立てます。白黒で描かれた絵の中で、赤い差し色が印象的です。動物が1匹、2匹、3匹と増えていくのを一緒に数えるのも楽しいでしょう。絵を隅々まで見ると、実は「かさ」を巡る物語がもう一つ描かれていることに気が付きます。ぜひお子さんと一つの傘に入るように寄り添って読んでみてください。

(中図書館 琴寄さんより寄稿)



ロバート・ブライト/さくしみず まさこ/やくほるぶ出版

## 子育ての疑問 Q&A

Q: こどもの体温調整について教えてください。

暑くなる季節、屋内と屋外とでは気温差もあり子どもに着せる衣服について悩みます。

大人と乳幼児での暑い・寒い感覚がどの程度違うのか、どのようなことに気を付けたらよいか教えていただきたいです。

A: こどもは体重あたりの体表面積が大人より広いため、外気温の影響を受けやすいとされています。身長も低いので地面からの熱の影響も大きく、ベビーカーに乗っている際は歩いている大人よりも2-3℃高い気温に晒されているという報告もあります。発汗機能も未熟ですので熱がこもりやすく、高温にさらされても体温調節が大人のようにできません。暑い季節の屋外では大人よりも薄着で過ごし、活動中も日差しを適宜避けるようにしましょう。日除けなどによって風を遮ると、逆にベビーカーに熱が籠もることもあるので、注意を払うようにします。また、体温調節と併せて、脱水とならないようにこまめに水分摂取をさせることも大事です。冷房の効いた室内では、汗をかいた後では特に冷えすぎてしまう場合もありますので、外出の際は上着や掛け物で調節できる服装が良いでしょう。

☆横浜市立みなと赤十字病院  
小児科医師 伊藤さんが教えてくれました



## 編集後記

今年春からいよいよプレ幼稚園！産まれてからずっと一緒に1人時間が欲しかったはずなのに、いよいよその時が来ると寂しくなったのはママの方でした。ママ、母子分離の練習頑張ります。笑 (ボランティア記者: ほしママ)

4歳と2歳の兄弟。喧嘩も物の取り合いも日常茶飯事。2歳差育児のはずが、双子のように兄と同じじゃないと納得いかない弟君。それでも兄大好きで、手を繋いで遊んだり、ハグしたり、助け合ったり。喧嘩しても仲直りして楽しく行こうね！ (ボランティア記者: ケンちゃんユウちゃんママ)

