



# サポーターズ通信

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

72号

令和7年  
10月発行

## 「のんびりんこサポーターズ」をご存じですか？

のんびりんこにいられている時間を利用し、自分の趣味や特技、子育ての経験など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のきっかけなどお互いを支え合う場にもなっています。

たとえば...

どんなことを  
するのか？

- ・手作りおもちゃの作成や絵本の修理
  - ・季節の装飾づくり
  - ・ひろばで絵本タイム ＊絵本の読み聞かせ
  - ・ママ・パパも一緒に！お楽しみイベント
  - ・楽器演奏など特技を披露♪
  - ・通信の編集委員 など
- ひろばの中でちょっとしたことをサポートしていただいています

のんびりんこの  
スタッフが  
一緒に行います



ひろばのお楽しみ企画  
【ハイハイ・ヨチヨチレース】  
ママ・パパのところまでハイハイや  
ヨチヨチでよいドン！  
ゴールで渡したメダルはサポーターズ  
のママの手作りです！



【通信ボランティア記者】  
通信編集委員は、隔月で集ま  
っておしゃべりしながら編集  
会議をしています  
子育てや地域のこと、園のこ  
となどを話すうちに、自然と  
ママ・パパ同士の交流の場  
にもなっています  
編集委員は随時募集中！お気  
軽にスタッフまでどうぞ♪



【作り隊～手作りおもちゃ～】  
ひろばで人気のおもちゃ「牛乳パック  
の電車＆動物さんとおさんぼ」  
こんなおもちゃがあったら楽しいな！  
作ってみたい！というアイデアや  
ご意見も募集中です

## 子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院の磯崎医師が  
教えてくれました☆



Q：子どもがぐずる際についてスマホを見せてしまいますが、幼児のスマホ使用が発達や視力にどのような影響を及ぼすのか教えてください。

また、乳児の視力の特徴や視力検査・眼科受診の適切な時期も知りたいです。

移動中や食事時など、スマホを与えやすい場面での注意点や、スマホを与える適切な年齢や使用時間の目安についても教えていただきたいです。

A：幼児期の過度なスマホ使用は、言語発達や社会性の獲得を妨げる可能性があり、睡眠リズムや注意力にも影響します。近距離で長時間画面を見続けることは近視の進行リスクを高めます。乳児の視力は出生直後は0.02程度で、生後6か月頃に急速に発達し、3歳頃に0.8前後になります。視力検査は3歳児健診が目安で、斜視や著しい視力差が疑われる場合は早期に眼科受診が必要です。移動中は急な停止や衝撃で端末が危険物になる恐れがあり、食事中は咀嚼や姿勢への悪影響があります。スマホやタブレットは2歳未満では推奨されず、2歳以上でも1日1時間未満が目安とされます。親子の会話や屋外遊びなど、五感を使った経験が発達には不可欠です。スマホはあくまで一時的な手段とし、使う場面・時間を意識的に管理しましょう。



## ヘルスメイトからのお願い



ふり返れば暑い暑い夏でした。お子さんたちが大好きな夏の外遊びも思うようにできなかったでしょうね。皆さん、夏の疲れは出ていませんか？  
そろそろ食欲の秋が訪れる頃です。栄養バランスよく食べて体力を取り戻しましょう。  
今回はローリングストックレシピ第2弾！備蓄食材としてあると便利な「ひじきの缶詰」「ミックスビーンズ」「ツナ缶」を使って和えるだけ。おしゃれで簡単なデリ風レシピをご紹介します。

### ひじきと豆のデリ風

【材料 作りやすい分量】 (全量 345kcal 塩分...2.4g)  
★印はローリングストック食材  
★ひじき缶 (ドライパック) ...1缶 (40g)  
★ミックスビーンズ...1袋 (70g)  
★ツナ缶 (油漬け) ...1缶 (70g)  
たまねぎ...1/6個 (30g)  
ミニトマト...6個 (90g)  
パセリ...少々  
ポン酢しょう油...大さじ1 (18g)  
黒コショウ...お好みで

#### 【作り方】 調理時間 5分

- ①たまねぎは薄切り、ミニトマトは1/4に切る。パセリは粗みじん切りにする。
- ②全ての材料を混ぜて出来上がり！

#### 【おすすめポイント】

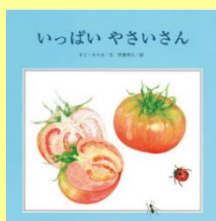
＊ツナ缶はうまみのつまった油ごと使いましょう。  
＊ミックスビーンズは複数の豆を水煮にしたり蒸したりして、すぐに食べられるように加工した食材です。缶詰やパウチなどのパックの物が多く、そのまま使えるので便利な食材です。  
＊ひじきの缶詰も水戻しをしないですぐに使えます。残った時は容器に移し、冷蔵庫で保管しできるだけ早く食べましょう。卵焼きやサラダなどを作る時に加えると重宝します。  
＊ポン酢しょう油の代わりに、バルサミコ酢を使うと風味が変わって美味しいです。



パセリの代わりに三つ葉を散らしました。大葉でも美味しいですよ。

## 絵本のある窓辺

### 「いっばいやさいさん」 「11ぴきのねこどろんこ」



いっばいやさいさん  
まど・みちお／文  
斉藤恭久／絵  
至光社



11ぴきのねこ  
どろんこ  
馬場のぼる  
こぐま社

『いっばいやさいさん』の裏表紙には「0歳から100歳までのすべての子どもたちへおくる」とあります。美しい野菜の絵とまどさんの優しく語りかける言葉。「きゅうりさんは、きゅうりさんなのがうれしいのね。」聞いている子どもたちも穏やかな表情を見せてくれます。「あなたはあなたなのがうれしい」「わたしはわたしのがうれしい」というまどさんのメッセージがまっすぐ伝わってきます。どのページにも「虫」が描かれていて、子どもたちはその姿を発見して、とても喜びます。

『11ぴきのねこどろんこ』どろんこあそびは子どもたちが大好きな遊び。いつまでもどろんこで遊べた子ども時代が懐かしい！と思われる方もいらっしゃるでしょう。11ぴきのねこは、ある日、どろんこの中で遊ぶ恐竜のこども「ジャブ」に出会います。その後、がけの下に落ちたジャブを助けてあげたことから11ぴきのねこたちはジャブと仲良くなりますが・・・声に出して読むと、この絵本の魅力が一層大きくなります。「ザブザブ」「ニャゴニャゴ」・・・耳で聞いて子どもたちが喜ぶ言葉もたっぷり使われています。どちらも図書館で借りられます。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)

## 編集後記

今年から幼稚園に行き始めた息子。やっと1人時間が出来て嬉しくて、心にも余裕が出来ました。秋は運動や読書をしたいと考え中です。(ボランティア記者：Lovely train)

3歳になり、いろいろ自分でやりたいことがたくさん！そんな娘の姿とは反面、心配になりすぎてママがついつい手を出しすぎてしまうこの時期。意志疎通が出来るようになり言葉で伝えるのも大事な反面、ときには子供の姿を見守ることも大切だなあと感じる日々です。

(ボランティア記者：ゆいまま)

