



2017年
3月号
(NO.132)

* 「みんなのはらっぱ」は、親子でゆったり
過ごせる 子育てひろばです。どなたでもどうぞ！*

※※※お母さん達企画※※※

「おおきくなったね、みんな」

「はらっぱ」の子どもたち みんなの
成長を喜び合うひとときをいっしょ
に過ごしましょう。

＜南平＞
3月7日(火)
10時30分～
12時

＜万願寺＞
3月16日(木)
10時30分～
11時

「みんなのはらっぱ」 開催日 >

3月は、南平は14日(火)まで
万願寺は17日(金)まで。

4月は、4日(火)から。ただし、
万願寺は7日(金)が休み
となります。

【お知らせ】

4月から、「はらっぱ」の
開催日がかわります。
別紙チラシをご覧ください。

3月の
親子製作
【さくら】



体重計測の日

南平 3月7日(火)
時間：9時30分～14時

おやまにあつまれ!

3月9日(木)
11時～11時45分

天候によっては9日(木)に延期
万願寺交流センターの
向かいの丘にて
外あそびで寒さを吹きとば
そう! 草そりで遊ぼう!

はらっぱカフェタイム 万願寺

3月17日(金)
10時～10時20分
30円 4組まで

※離れられるお子さんは、
パートナーと遊びます。

賛助会員 募集中!

「日野子育てパートナーの会」
では、会を応援してくれる
“賛助会員”を随時募集して
います。会費 一口 1000円
(郵便局の振込みもできます。
振込先：トクヒ)日野子育
てパートナーの会 00180
-5-730367まで)

思い出の アルバム

(替え歌 はらっぱバージョン)

作詞：2016年1月
はらっぱママ 達

- うまれたときを 思い出してごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
元気な泣き声 きいて ホッと涙
やっと会えたね はじめまして
- ひとつになるまで 思い出してごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
おねつを出した日 夜泣きに後追い
はじめて笑った日 あんよした日
- ふたつのころを 思い出してごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
何でもイヤイヤ ママもイヤイヤよ
ねがおを見ながら ついホロリ
- おおきくなったね 思い出してごらん
あんなこと こんなこと あったでしょう
なやんだり笑ったり 記念日もいっぱい
生まれてくれて ありがとう
幸せをいっぱい ありがとう



簡単! 安い! おいしい! 《連載》わが子の大好きな一品

(花ちゃん1歳の巻)

「切り干し大根とツナの煮物」



- 〔材 料〕①切り干し大根 (1袋)
②ツナ缶 (1缶…オイル入り水煮がよい) ③あれば、人参
- 〔作り方〕① 鍋に、切り干し大根を入れ、ひたひたの水でもどす。
② そこへ、人参とツナ缶(汁ごと)、しょう油、みりん、酒
(各大2程度)を入れ、火にかける。
③ 汁が減るまで煮るだけ。

お母さんから…

定番の、油揚げバージョンより、子どもに受けます。



なかまほいく2017春」メンバー募集中!

5月12日～7月14日 毎週金曜日 10～12時 全10回。

東宮下地区センターにて。定員0～3歳親子12組。3500円。

「預け合い」と「リフレッシュ」支え合いの子育て はじめましょ!

詳しくは、チラシで。地区センターで3/31説明会。定員になり次第しめきります。

「みんなのはらっぱ」南平
火曜日(南平駅西交流センター)
「みんなのはらっぱ」万願寺
火～金曜日(万願寺交流センター)
* どちらも 9:30～14:30

発行：NPO法人

日野子育てパートナーの会

Tel/ Fax : 042-587-6276

✉ : info@hino-harappa.net

HP : みんなのはらっぱ [検索](#)

お母さん達の企画① 「おむつはずし」座談会から

< 知りたいこと > おむつはずしのタイミング

トイレトレーニングの期間

おしっこをためる練習ってある？

etc

< 感想から >

姉・兄のおむつはずしをへて、無理なくいいけど、「トイレでできた！」「お姉ちゃんお兄ちゃんになれた！」という自尊心が高まるなと感じたので、そろそろ声かけはじめてみたいです。(2歳)

幼稚園入園を前に、少し焦りが出てきた今、やっぱり、子ども本人のタイミングがあるのかなと思った。焦りやイライラを子供にぶつけるのではなく、少し気長にやってみてもいいのかなと気持ちが楽になった。(3歳)

先輩ママ達の体験談を聞く事ができて、とても参考になった。便利グッズなどもおしえてもらってよかった。(1歳)



親が気楽にかまえる姿勢や、汚物にまみれた洗濯物にイライラして、子どもにおこったりすることなく、楽しくトイレトレーニングするのが良いと、改めて実感した。

また、必ずしも正解はなく、子どもそれぞれ成長段階の上で、自然とおむつがとれていくものだなあと思った。(3歳)

最近、オムツを叩いてサインを送ってくれるようになったので始めなきゃ！本人のタイミングを待つことが大事なんだと分かり、保育園入園を待ってみたり気長につきあっていこうと思った。(1歳)

昔は早くはずしていた母や祖母から聞いてあせっていたが、そんなにあせらなくてもいいのかなと思った。(1歳)

お母さん達の企画② アンケートから

私のおすすめ 時短テク!!

食

- ★電子レンジ調理
- ★炊飯も圧力鍋フル活用!
- ★レトルト活用!
- ★圧力鍋・無水鍋活用
- ★野菜を少量の水でゆでる
- ★食洗器で片付け時間1/3に
- ★洗いを減らすようにワンプレート作戦
- ★まな板がわりに、キッチンペーパー! 洗い物削減
- ★スープやとん汁で、何日かもたせる。
- ★お肉の冷凍は一口大に
- ★2・3日同じおかずでも気にしない!
- ★朝に晩御飯を作っておく
- ★一週間分のメニューを考える
- ★汁ものに野菜をたくさん入れる
- ★みそ汁の具材に、エノキ・シメジ・油あげは細かく切って冷凍しておく
- ★とにかく何でも! 冷凍!
- ★一日分の野菜や肉を、一気に切る!

洗・掃除

- ★夜のうちに室内干して、翌日昼には片づけられる。
- ★夜に洗濯→朝たためる
- ★洗濯はタイマーで、起きたときに仕上がる
- ★家事動線を考えて一方向に動く様にする
- (ハミガキする時に洗濯物を持って、洗濯機にポン!)
- ★洗濯後に再度脱水! 乾きやすくてふんわり仕上がる
- ★ながら掃除
- 2階からおりながらモップ、ハミガキしながら、トイレに入ったら掃除

ちょっと疲れたなと思ったら、私のおすすめ リラックス法!

- ★髪の毛を切りに行く
- ★おしゃべり
- ★長風呂
- ★一緒に昼寝
- ★好きなアーティストのコンサートに行く
- ★甘いものを食べる
- ★子どもが寝た後に自分のためだけにコーヒーお茶を入れる
- ★散歩
- ★映画を見る
- ★お酒を飲む
- ★緑を見る
- ★外出先でお茶
- ★ひとりでお出かけ
- ★子どもに隠れて甘いもの
- ★朝早く起きて体の柔軟をする
- ★外の空気を吸いに行く
- ★DVDを見る
- ★普段作らないご飯を作る
- ★ソファで寝るzzz...
- ★お菓子作りをする
- ★ゴロゴロする
- ★子供をTVに預ける
- ★子供を早く寝かしつけて一人でぼんやり
- ★夜空を見上げる
- ★フトンやソファにアロマスプレー
- ★夜、飲みながらドラマ鑑賞