

おうちで子育て大作戦！！

第4弾

はじめに

緊急事態宣言が発令された直後は、この記事を通じて育児に奮闘している皆様が情報共有できる場になればこのページを開設しました。GWの乗り越え方、宣言解除後の育児疲れの期間の乗り切り方を探るアイデアを皆様と共にシェアして参りました。

さくらコンシェルがお届けしてきました育児の工夫も第4弾を迎え、Withコロナの時期に辿り着いたことをもちまして一旦終了とさせていただきます。ご協力をいただいた皆様ありがとうございました。

この第4弾は新型コロナウイルスの影響での自粛生活を振り返って、家族と過ごす時間が長くなったことで、改めて実感した家族の温かみ、大変な状況だからこそ表面化してくる現実。緊急事態だからこそ見えてくる「家族の絆」をテーマとしてまとめ、第2波に備えていこうというメッセージを込めております。

また、今月16日から再開した児童センターさんからのメッセージもお届けします。通常どりの開館までとはいきませんが、児童センターの先生方ともお話しできる機会ですので、遊びに行かれてみてください！今回は更に日頃からお世話になっている療育支援コーディネーターさんにも生活のアドバイスをいただきました！ぜひご覧ください。

～自粛生活を振り返って～

ママ達にお聞きした内容をご紹介します



当たり前の日常が当たり前ではないこと

年長さん、1歳のお子さんのママより～

生活の変化で一番感じたのは「家族の大切さ」でした♡

遠くに出かけなくても
子ども達と楽しく遊べること

家族で楽しく
笑い合えること

手伝ってもらえて「ありがとう」
と言い合える環境

困ったときに助けてくれる
家族の存在（それを伝えら
れる関係性）

いつもそこあった幸せを家族が教えて
くれたということですね～😊

家族の支えを改めて実感

2歳のお子さんのママより～

中々外出できない環境で支えてくれたパパ。
ほぼ毎日仕事で疲れているはずなのにママの体調を気遣ってくれ、
デザートを買ってきてくれたり、好きなお花を買ってお部屋に飾って
くれました。感謝の気持ちでいっぱいです。



ずっと家にいても心が喜ぶようにとママには可愛い部屋着、子ども
にはおうち遊びで退屈しないように新しいおもちゃのプレゼントも
してくれました。



休みの日には、子どもをドライブに連れて行って
くれたり、私が休める時間を作ってくれました♡

普段からとても気にかけてくれていたけれど、改
めてパパが穏やかに過ごせた自粛生活を支えてく
れたのだなと実感しました。

大変な状況だからこそ、普段の支えが
温かく、身にしみるものですね～😊

北志津児童センターさんより 開館のお知らせ！

●ついに！！6月16日（火）からの開館が決定！！●

長い間お休みが続いた北志津児童センターですが、この度6月16日から開館できるようになりました！！みなさんにお会いできるのを心よりお待ちしております♪
※当面の間、今までとは利用方法が大幅に変更されますので、詳しくは北志津児童センターのホームページをご覧ください。



●おうちでも北志津児童センターが楽しめちゃう！？動画配信中！●

児童センターがお休みの間、みなさんに少しでも楽しい時間をお届けできたらと思い、動画の配信を開始しております！！不定期更新ですが、北志津児童センターのかわいい動物さんたちと楽しい遊びなどを発信しておりますので、是非チェックしてみてください♪

★北志津児童センターホームページ★

<http://www.kitashizujidocenter.shiteikanri-sakura.jp/>



志津児童センターの先生方より メッセージ

児童センターが開館して一週間。まだまだ制限のある中ですが、幼児親子さん、小学生、中学生、それぞれ元気に楽しく遊んでいます。

3か月ぶりに会う子供たちは、とても成長していて、驚かされることがいっぱいです。

保護者の方からも、「開いて嬉しいです！」「やっと来られた！」「話がしたかった！」とうれしい声が聞かれます。

私たちが子供たちの笑顔がみれ、お母さん方の声が聞けて、とても嬉しいです。

まだまだ通常通りにはいきませんが、ぜひ遊びに来てください。



療育支援コーディネーターさんより生活のワンポイントアドバイス！

今回は小学2年生と1歳のママのお悩みについて療育支援コーディネーターさんからいただいたアドバイスのご紹介となります。

非常時（台風や地震・新型コロナなど）の備えに関してアドバイスをいただきました！

「経験したことのない災害」が更新されつつある毎日です。ぜひご参考ください！

～子育て家庭にお役立ち～

非常食について



買い物にも行けない時や災害の時の非常食。改めて非常食を購入するとなかなかのお値段に。普段食べるもので賞味期限の長いものを準備しておく、いざという時に役立ちます！

- パックのご飯 製造より10カ月程度
- レトルトのカレーや丼もの 1～2年程度
- カップ麺 8カ月程度
- 野菜ジュース 半年～10か月
- 常温牛乳 60～70日
- フリーズドライ味噌汁・スープ 3年～5年
- 缶詰 2～3年

普段の食事にも利用しながら時々入れ替えをしておくと今回の自粛期間のようになかなか買い物に行けない時に重宝しますよ♡

おうちでの駄菓子屋さんごっこを通じておやつを食べ過ぎ予防やママの家計管理、お子さんのお小遣い管理、算数の学習に

自粛期間、子どもがお店でお菓子を選ぶことができない時にお勧め♪

普段食べているおやつに値段をつけ、籠などに入れて、駄菓子屋さん。

1日のおやつ代を渡し好きな時に購入可能。予算が余れば、繰り越して、お金が貯まった頃に、大きめのものや、高級なものを高めの値段設定で商品として追加～♪

予算の中でのやりくりや、貯めて大きなものを買う練習にもなります。ジュースはあえて量り売りに。計量（de）の練習にもなります。

ママ・パパも購入して、駄菓子屋さんごっこを楽しんでみてはいかがでしょうか？



さくらコンシェルは6月より来所相談を再開しております！6月は予約制であり、7月も同様の対応とさせていただきます。電話相談・メール相談もお受けしておりますので、お気軽にご連絡ください！

電話：043-312-0805 Mail: concierge@hikarinoko.ed.jp