

平成30年12月号

城南区子どもプラザ通信



みんなのひろば

福岡市城南区鳥飼5-2-25 城南保健所2階

電話・FAX 092-831-4212

URL <http://jyonanplaza.com/>

発行者：地域ぐるみの子育てをすすめるひだまりの会
(城南区子どもプラザ運営受託者)



子どもプラザの年末年始のお休みは

12月29日(土)から1月3日(木)です。

また元気に来年お会いしましょう♪



子どもと一緒に長距離移動



～どうしていますか？～

こんにちは。年末年始にご家庭で帰省や旅行を予定されている方もたくさんいらっしゃるかと思います。長距離の移動の際、子どもが退屈してぐずったり、動き回ったりして困った経験はありませんか？

機内・車内でどんな工夫をしたらなるべく周りに迷惑をかけずに、子どももストレスなく快適に過ごせるかな？と頭を悩ませてしまいますね。

そこで今回、私の経験を含め長距離移動の工夫をまとめてみました。

★ 出発前準備 ★



～事前に荷物は送っておきましょう～

1日分のいつもの荷物程度にし、ショルダーバッグやリュックにすれば、両手が使えて楽です。

～スムーズな移動には体調管理が一番～

親子ともども睡眠をしっかりと体調を整えましょう。酔い止めの薬も用意すると安心です。

～着脱しやすい服装にしましょう～

乗り物の中と外では温度差があるものです。小さい子は暑かったり、寒かったりするだけでも機嫌が悪くなったりします。着脱しやすいと体温調節がしやすいですね。

～事前に子どもに行先の説明をしておきます～

子どもは、いつもと違う状況になると不安になりやすいので、先に見通しをたててあげるとよいようです。

★ 機内・車内での工夫編 ★

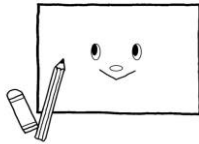


～乗車前におむつ交換やトイレは済ませておきましょう～

おむつが外れていても、渋滞や飛行機内でトイレにいけないことを考えて、おむつやおねしょパッドを用意しておくとう安心です。

～お気に入りの玩具や絵本を持っていきましょう～

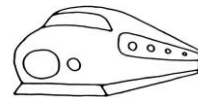
子どもが退屈しないための用意もあるといいですね。日頃触ったことのないものや目新しいものなどを用意するのも効果的です。折り紙やシール、ペンが1本あれば我が家は楽しめました。



★ 乗り物別工夫編 ★

～新幹線～

座席を選ぶときは、1番前や後の席が便利です。前の席は足が広めなので、荷物を置くことができますし、前の席の人に気を遣う心配もありません。逆に1番後ろの席もスペースがあるので、荷物やベビーカーを置くことができます。また、どちらの席もデッキに出やすいので、乗り降りも楽ですし、子どもがぐずった時にも席を立ちやすいです。



～飛行機～

- ・機内では子どもが使う玩具やおやつなどのグッズはまとめて荷物棚ではなくシートの下へ入れておくとすぐに取り出せて便利です。
- ・離着陸時の耳の痛みに気を配りましょう。飲み物を飲ませたり、子どもが少し大きくなったら飴をなめさせたり、授乳をこの時間に合わせるなどするとよいようです。



～自家用車～

- ・いつも聴いている歌や音楽をかけて、家族で大合唱！
- ・「あの雲は何の形？」「赤い車の数を数えよう」など車窓からの景色を見ながら、ちょっとしたゲームを即興で作って親子で楽しんでみましょう。
- ・高速道路のサービスエリアやパーキングの場所と施設内容を調べておきましょう。公園があり遊具が整備されているところもあるので、少し立ち寄るだけでも気分転換できます。



いかがでしたか？これからの季節の皆さんのお出かけのヒントになると嬉しいです。ぜひ試してみてください。

他にも「こんなことして過ごしているよ」「こうしたら楽だったよ」などありましたら、教えてください。せっかくの旅行や帰省、工夫して楽しく過ごしたいですね。

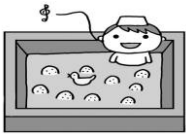
(報告 宮本 亜由美)

12月プラザカレンダー

※()内は保健所の行事で

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------|
| | | | | | | 1 休所日 |
| 2 | 3 | 4 堤プレーパーク 10:00~12:00 | 5 (3歳児健診) ミニマネー講座 10:00~10:40 | 6 (1歳半健診) 鳥飼プレーパーク 10:00~12:00 | 7 (4カ月健診) | 8 休所日 |
| 9 | 10 ソーシャルワーカーと話そう 11:00~12:00 | 11 保育士・栄養士相談 14:00~16:00 | 12 | 13 | 14 積み木で遊ぼう 10:00~12:00 | 15 休所日 |
| 16 | 17 | 18(離乳食教室) 堤プレーパーク 小児科医と話そう | 19 (3歳児健診) | 20 (1歳半健診) | 21 (4カ月健診) | 22 休所日 |
| 23 | 24 休所日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 休所日 |
| 30 休所日 | 31 休所日 | 来月の予定 | | | | |

1月8日(火) 保健師・栄養士相談 1月21日(月) ソーシャルワーカーと話そう
 1月11、25日(金) 積み木で遊ぼう 1月27日(日) ベビーケア(1/4受付開始)
 1月15日(火) 堤プレーパーク(積み木)
 ※1・2月のプレーパークは、堤は積み木になります。鳥飼はお休みです。



*お外遊び~堤プレーパーク~ (予約不要)

12月 4日(火) 10:00~12:00
 12月 18日(火) 10:00~12:00
 ★場所: 堤公園(樋井川7丁目18)
 ★雨天時は堤公民館子育てサロンで積木です。



*ソーシャルワーカーと話そう (予約不要)

12月 10日(月) 11:00~12:00
 ★福岡市子ども家庭支援センターはぐはぐ所長河浦龍生先生が子育てや家族関係などに関する相談に応じてくださいます。

*財務省職員によるパパママのための ミニマネー出前講座 (要予約)

12月 5日(水) 10:00~10:40
 ★城南保健所2階 第4会議室
 ★定員: 15名(先着順) ★参加費: 無料
 ★申し込み方法: 子どもプラザへ来所かお電話で。
 ※託児はありませんが、マットやおもちゃを用意していますのでお子さんと一緒にご参加いただけます。

*保育士・栄養士相談日 (予約不要)

12月 11日(火) 14:00~16:00
 ★保育士さんや栄養士さんに相談できる日です。

*積み木で遊ぼう (予約不要)

12月 14日(木) 10:00~12:00
 ★積んで崩して、一緒に楽しみましょう。
 ★場所: 城南保健所2階会議室(子どもプラザ横)



*お外遊び~鳥飼プレーパーク~ (予約不要)

12月 6日(木) 10:00~12:00
 ★場所: 鳥飼南公園(雨天時中止)



*小児科医と話そう (予約不要)

12月 18日(火) 14:00~15:30
 ★九州医療センターの小児科医長 佐藤和夫先生がやさしく相談に応じてくださいます。