

Take Free

ご自由にお持ち帰りください

出かける前の「マスクした?」帰宅後の「手洗いな!」が追加された生活再開!
育児支援団体:福津市子育てネットワーク「ぶくぶく」が発行しています

福津の子育て情報誌

ぶくぶく

Fukutsu Kosodate NetWork Magazine [PUKU PUKU]

vol. **60**
Summer 2020

うちの遊び方

夏場の赤ちゃんQ&A

しぶや助産院 澁谷貴子 院長



夏号のカバーベビー&キッズ

みどり
若尾 緑ちゃん(2歳)

育児のひといきりレーコラム

「我が子との時間」 -松浦律子さん-

裏表紙 **ぶくぶく information**

- ・TORII 絵画造形教室
- ・ハウスウエスト

編集スタッフが体験した

乳幼児ヒヤリ・ハット

「ぶくぶく」vol.61 (秋号)の表紙を飾りませんか?

子どもの写真募集中

対象:0~6歳児

保護者氏名・子どもの氏名(よみがな)と年齢・
ご連絡電話番号を入力の上、8月末までに
写真を添付して下記メールにてご応募ください
pukpuk2004.4@gmail.com
※ドメイン拒否解除もお忘れなく!

応募多数の場合は先着2名様までとさせていただきます



夏号のカバーベビー&キッズ

みどり ほのか このみ
木脇 実乃梨ちゃん(6歳)・穂乃花ちゃん(4歳)・瑚乃美(2歳)



福津市子育てネットワーク **ぶくぶく** since2003 [HP] puk-puk.jp [ブログ] puk-puk.jugem.jp

NPO法人福岡津屋崎子ども劇場 ... NPO法人 ぶくつ子どもステーション すてっぷ ... 環境ネットワーク「虹」 ... NPO法人プレーパークぶくつ ... すまいるファミリー ... NPO法人賢治の学校ぶくおか ... 子育てサロン にゅうじらんど ... アレルギっ子サークル パンプキン ... 子育てサロン わくわくひろば ... ぶくつ親と支援者の会ハッピークローバー ... 津屋崎布絵本の会 ... ルンルンくらぶ ... 絵本サークルさくらんぼ ... 子育てサポートセンター ぶらんこ ... 不登校を考える ひなぎくの会

赤ちゃん育児の POINT!

- 赤ちゃんやママ、家族のことを相談できる場所を知っておくこと
- 対話や納得ができる助産師さんを見つけておくこと
- 「何か変!」というママの勘は大事にすること



しふや助産院 滋谷貴子 院長
看護師/助産師(アドバンス助産師)/受胎調整実地指導員/
アロマインストラクター

今年もやってきた暑い夏。楽しみたいけど、赤ちゃんも過ごす夏は不安なことも多いですね。そんな心配事を助産師さんに聞いてみました。ぜひ参考にされてみてください。

赤ちゃんが水分不足かも? 判断が難しいです

赤ちゃんの「いつも」を知ることが大切です。
くちびるがいつもより乾燥している、首の後ろを触るといつもより体温が高いくらい、おしっこ回数もいつもより少ないなど、いつもと違う場合はすぐに母乳やミルクなどで水分補給を。
赤ちゃんの水分は、授乳時間だけでなく、母乳の量は、授乳時間だけでなく母乳の量も判断する必要があります。赤ちゃんが泣いて求めているのです。特に夏場はおしっこしたら授乳するくらいの頻度を心がけて。ママの水分補給も忘れず。母乳は離乳食開始以降が望ましいです。ミルクや授乳量の過不足は、赤ちゃんの体重増減だけでなく、頭頂とのバランスなど総合的な発達で判断するので、小児科医または助産師にみてもらいましょう。

クーラーとの付き合い方は?

クーラーの設定温度は27~28度くらいが目安となります。代謝や体温調節に必要な汗腺の発達を促すために、冷やしすぎには注意しましょう。汗をかきにくくなる、体に熱がこもる熱中症をおこしやすいと感じたら、冷やさないで、薄手の布団をかけたリ一枚着せたり調節を。
また、不感蒸泄といつて気づかないうちに、体の水分が蒸発して脱水を引き起こすことがあります。寝かせる場所は、輻射熱で暑くなりやすい窓際を避け、クーラーや扇風機の風が直接当たらないようにしましょう。

夜泣きが毎日続きます...

歯が生える時期、母乳や遊びが足りないなど原因がある場合もあるので、一人で悩まないで助産師へ相談を。家庭環境やママや赤ちゃんの話から見えてくるものがあります。
また、親子共にリラクセスできる時間をつくったり、助産院などのデイケアや産褥入院など環境を変えたりすることで、夜泣きが終わることもありますよ。

しふや助産院
Tel:093-282-3476
遠賀郡岡垣町旭台3-11-5 P6台

※赤ちゃんの状態により判断が変わることがあります。助産師またはかかりつけ医に相談を。

身のまわりにあるもの



★クルクルわたがし

ティッシュペーパーを棒につけて空気清浄機の風を使ってわたがしづくり遊び!



★なりきり!おままごと

バンダナを頭に巻いて店員さん、紙で作ったコック帽をかぶってコックさん、お店の人になりきろう!



★さかなつり

折り紙で作った魚と竿に、マグネットをつけて釣ろう!水に浮かべるなら、食品トレーがおすすめ!



★おばけごっこ

大きめの布をかぶっておばけに変身!

★氷を溶かしてお宝ゲット!

水を入れた牛乳パックの中に花や植物、ダンゴムシも?!入れて凍らせたら水の中で溶かして、お宝ゲットしよう!



★空容器のシャワー

ペットボトル、空容器の本体や蓋に穴を開け、水を入れてたらシャワーになります。いろいろな容器で楽しめます!



★ウォーターベッド

浴室やベランダなどで、圧縮袋に水を入れた水袋を涼を感じよう。布団用の大きい圧縮袋ではウォーターベッドになりちゃぶちゃぶした触感にテンションMAX!

【注意】水を溜めて遊ぶ時は、少ない水量でも濡れるのでご注意ください。またベランダの場合は転落防止のため踏み台になりそうなもの(植木鉢や室外機など)から離れて遊びましょう。必ず大人がついて遊んでください。

うちの遊び方

熱中症の心配やステイホームへの意識からお家で過ごす時間が長くなりますね。「毎日同じことの繰り返し」「もう、おもちゃ飽きちゃった」「今日は何しよう...」と頭を悩ませているパパママへ!いつものおうち時間を充実させてみませんか?大人も子どもも楽しめるアイデアをご紹介します。



★風船マット

布団圧縮袋に風船をたくさん詰め込むと弾むマットに。ごろごろと寝転んだり転がったりが楽しい!



★風船パレー

風船が優しく飛ばから遊びやすい。家具などにぶつかってケガをしないように気をつけながら親子の自然な戦いを!



おやつタイム

★おかし屋さん

お店のようにおやつを選ぶから買い物気分♪大きい子にはお手伝いポイント制にして選べる数を増やしてもよし。



★くだもの狩り

折り紙で折ったくだものを洗濯小物干しにぶら下げてくだもの狩り気分♪おかし袋をぶら下げて!

子育て中のママたちがつづいています!

編集スタッフの日常

自由期間中、モトレに帰っていたら二の腕が細くなりましたー!
堀井(長女11歳、長男9歳)
二人とも小学生になり幼児のぶよぶよした肌が恋しい中、自由時間が増えて私自身がぶよぶよ(ただの贅肉)にー!
向(長男9歳、次男7歳)
幼稚園が再開して子供たちは毎日汗かく。家に帰ってすぐから虫とり水遊びに大忙し。夏本番が楽しみです。
堀(長男4歳、長女2歳)
全力で遊んだ工作の山も残されたまま。慌ただしく日常に戻ってきました。とりあえず片付けから頑張ります!
松村(長男7歳、長女4歳)
コロナ禍で制限が多い中でも、子ども達はやりたいことを見つけ、楽しんでいました!子どもの楽しむ力って凄いなあ...
船津(長女7歳、長男2歳)
日に日に暑くなってきましたが、遊びの達人の子どもたちは水遊びや虫取りで夏をとっても満喫しています。
木崎(長女6歳、次女4歳、三女2歳)
はじめてまして。最近、なぜ?が多い娘。子どもの視点に驚かされ、発見の多い毎日です。物知りになれそう~
若尾(長女2歳)

次号予告 特集「家の中に潜む危険(仮)」
福津の子育て情報誌「ぶくぶく」は年4回発行しています

福津の子育て情報誌「ぶくぶく」vol.60 2020年7月1日発行
発行部数/3500部 発行/福津市子育てネットワーク「ぶくぶく」
発行人/福津市子育てネットワーク「ぶくぶく」代表 吉永純子 Tel:070-5400-6596
企画・編集/福津市子育てネットワーク「ぶくぶく」編集部
Tel/Fax/0940-42-1058 Mail/pukpuk2004.4@gmail.com
編集部代表/堀井恵美子 誌面デザイン/向原代
編集スタッフ/向原代・堀美晴・松村梨奈・船津未来・木崎理沙・若尾理沙
印刷/城島印刷株式会社 Tel:092-531-7102 ※本誌掲載の無断転載を禁じます

ひといき

我が子との時間

今、スマホで検索すると分からない事は何でも答えが出てきます。便利な世の中になりましたが「育児」についてはすぐ答えが出るものではないでしょうか?
我が子の育児は検索通りにいかないものです。たった一人の我が子はこれまで出会った事のない個性を持っていて、沢山の方々に関わって頂いて今も子育て奮闘中です。いざ急な母親の立場に立つてみると自分でも驚く程に感情的になるし、イライラもする。可愛い裏顔を見ながら「ごめんね...」と反省する夜を繰り返すに何度か経験してきました。
たった一人の我が子と向き合うのにも体力と忍耐力が必要なのに、二人三人の子どもを抱えるお母さん方は本当に凄いなと感じ、改めて母親の偉大さを感じるのです。
我が子への対応が分からなくなったり、私は目の前の我が子をしぼり観察します。繰り返して遊ぶ程好きなこと、遊ぶ色、形、好きな音、匂い、食べ物、場所など...その子にとって心地よいものが何であるかを見つけて見つけたら自分も一緒に体験して共感してみる。すると不思議な事に子どもとの間に沢山の笑顔が溢れるのです。
分からない事は目の前の我が子が教えてくれます。頭の回転と体力が年々落ちていく私は今、高校生の息子相手にスポーツや言葉のキャッチボールを楽しんでいます。
皆さんもスマホを手にする代わりに、我が子と過ごせる貴重な時間を楽しんでみませんか?

松浦 律子さん 長男:16歳

一軒家に住みたいとお考えの方
こんなお悩みありませんか？

ローンが
組めるか心配…

家以外にかかる
費用はあるの？

購入～引越しまで
の流れを教えてください！

福津市の新築戸建てのことなら
ハウスイストにおまかせください！

仲介手数料無料！

物件価格約3000万円の場合、
仲介手数料103万5152円無料！

理由その1
地域密着型広告費など営業
費用を抑えることで、
新築購入のお客様へ還元可能！

理由その2
新築物件は、老朽化に
伴ってチェック費用がない
ため、仲介手数料を100%還元！



LINEは24時間
問合せOK！

お問合せは
お気軽に！

HouseNext
ハウスイスト @rdx8005v
0120-802-644
営業時間/9:00～18:00 定休日/水曜日
〒811-3217 福津市中央1丁目17-11 TEL:0940-39-3034

TORII 絵画造形教室

2019年度児童絵画コンクール 生徒52名受賞

夏休み
絵画コンクール制作 定員10名

【小・中学生対象】世界子ども図画コンテスト
【小学6年生まで対象】手を洗おう、きれいな手！ポスターコンクール

- ① 7/27(月)・29(火)・30(水) (時間)10:00～12:00
- ② 8/3(月)・4(火)・11(水) ■定員超えた場合
- ③ 8/6(木)・17(月)・18(火) 13:30～15:30で追加開催

幼児～小学生 創造と夢を育てる絵画造形教室
土曜日クラスが2クラス！①13:00～②15:30～

小4～大人 油彩画・アクリル画・水彩画・デッサン・絵手紙教室
大人 花の絵水彩画教室 中学生 美術大・美術高受験コース
・日本画教室 絵師の指導もお気軽に！

一生徒募集中！一

教室の様子をチェック！ TORII絵画造形教室 検索
お問合せはお気軽に TEL.0940-52-4185
torii-kaigazoukei-classroom.com 宮司浜1丁目8-3

ぷくぷく information

育児中のママや乳幼児向けの
情報を掲載しています！

お知らせをしたい方や
ここのお店の情報を知りたい！
など
リクエストをお寄せください。

ぷくぷく編集部Mail：
pukpuk2004.4@gmail.com

福津の子育て情報誌『ぷくぷく』(発行部数3500部 A4判・8ページ)

ご依頼・問合せはこちら

広告募集！ 6,700円(税込)

/1枠(70×60mm)～

TEL:070-5400-6596 (吉永)
Mail:pukpuk2004.4@gmail.com

市内の幼稚園・認可保育園全世帯、乳幼児健診、子育て関連施設、図書館、子育て支援センターなどに配布しています

お風呂で！

下の子が1歳3ヶ月の秋。夕方の
お風呂の時間。上の子(3歳・年少)が、
お風呂拒否をしたので、「後で来るかな…」と、先に下の子と入ることに。
しばらくしても来ないから、リビングへ呼びに行った。下の子はつかまり立ちが完璧だったから、湯船に入れたままお風呂の蓋につかまらせて立たせて待たせる。ドアは開けっ放しにしていた。

1～2分後、浴室に戻ったら、なんと滑ったのか、仰向けに湯船に浮いている…。慌てて引き上げ、すぐ水を口から吐き出したけど、チアノーゼが出ていて意識不明。
「マジっしょー！救急車を呼ぶよりも、助けを求めるように当時住んでいたマンションから目の前の病院に駆け込む。幸い診療時間内だったので、もありすぐに先生が救急車を要請。その間、意識が戻り大泣き。看護師さんへ任せて家にいた長男を迎えに走り、一緒に救急車へ。
搬送先で入院をしたものの、その後の異常も後遺症もなく安堵した。ヨチヨチでも歩けるし、二人目だから、気の緩みが出ていたのだらう…。情けなく申し訳ない気持ちで、生きて良かった気持ちの複雑な思いを抱え、今でもたまに浮いていたシーンと胸の中で意識不明だったシーンがフラッシュバックする。
「まさか自分が！」と予想もしていなかった、背筋が凍る本当の話。

編集スタッフが体験した 乳幼児ヒヤリ・ハット！

予期せぬ事故の認識をし、十分に気をつけていても、ヒヤッとした出来事を経験したママたちも多いのでは…。特に目が離せない乳幼児期のヒヤリを告白！
家族みんなで気をつけていきましょう！

駐車で！

一緒に車から降りたのに、子どもがいない！
と思ったら、座り込んで、別の車のナンバープレートの数字を見ていた。
もし車内に人がいて、子どもに気づかず発車していたら…と考えると…ゾッとしました。



ドアの フなぎ目の部分で！

つかまり立ちをしている子どもに気がつかず、
パパがドアを開けてしまい、
指を挟んでしまった！



【休日・夜間小児科の救急医療】宗像地区急患センター 0940-36-1199 【休日外科当番医】宗像医師会HP munakata-med.or.jp 重大な事故の際は、救急車(119番)

子育て情報誌『ぷくぷく』で、一緒に誌面をつくりませんか？

ぷくぷく編集スタッフ募集

- 本誌に興味がある方
 - 福津市在住の未就学児ママ
 - 編集会議(月3、4回/平日午前中)に参加できる方
- ご氏名、ご連絡先を入力の上、メールにてご応募ください！ご質問や見学だけでも大歓迎！

おもちゃがあるよ
子連れの参加OK！

pukpuk2004.4@gmail.com

サポーター募集中！

「ぷくぷく」の発行はサポート料によって支えられています。
あなたもサポーターとして福津の子育てを応援しませんか。

サポーター料…3,000円/1回
【問合せ・申込みはこちら】
TEL:070-5400-6596 (吉永)
Mail:pukpuk2004.4@gmail.com

「ぷくぷく」編集会議費用の一部をエフコープ活動費から活用させていただいています。

本誌へのご意見・ご感想はこちら 編集部宛メールはこちら pukpuk2004.4@gmail.com

配布先一覧
(順不同)

市内の幼稚園、認可保育園全世帯・イオンモール福津・乳幼児健診・福津市役所・福津市立図書館・カメラアステージ図書館・ふくとびあ・福津市子育て支援センター「なかよし」・宗像市子育て支援センター「ふらこっこ」・古賀市つどいの広場「でんでんむし」・新宮町子育て支援センター「かんがるーひろば」・エンゼルスポート・福津市のびのび発達支援センター・ふくまりん・宮司コミュニティセンター・潮湯の里 太陽館・石田レディースクリニック・たけなごこどもクリニック・青野小児科・まつなが小児科・とも子どもクリニック・水光会病院・ウッドギャラリー アン ほか(敬称略)

※無料配布のため、なくなる場合があります