



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 1月号

平成26年12月発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



明けましておめでとうございます。今年一年みなさんが元気に笑顔で過ごせますように！  
今年も沢山の方との出会いにドキドキわくわくです！一年間よろしくお願いします。

本格的な冬ですね。寒さにも風邪にも負けない丈夫な体を作っていきましょう(\*^\_^\*)

### 今月の予定

#### ■お正月製作～手作りコマ～ 1月7日(水)

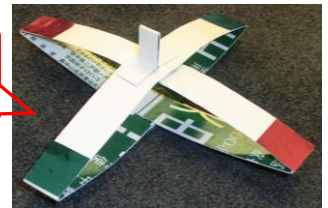
時間：10:00～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子でコマ作り

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

コマは牛乳パック  
で作ります！



#### ■1月生まれのお誕生カード作り 1月13日(火)14日(水)15日(木)

時間：9:30～10:30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：1月生まれのお友達。予約不要。



#### ■おたのしみ会 1月21日(水)

時間：10:30～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

#### ■合同ひろば～そよかぜクラブさんによる人形劇～ 1月30日(金)

時間：10:30～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：虹の保育園子育て支援センターとの合同ひろばです。虹の保育園で活動している「そよかぜクラブ」による人形劇があります。お楽しみに！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

# お し ら せ



◆年始は1月5日から開所します。

◆1月に来所された方には「年賀カード」をお配りします。先着100名です。おたのしみに！

# アップルケーキ



利用者の方から教えて頂いたアップルケーキを紹介します。

## <材料>

- ・リンゴ…小3個（なんでもOK）
- ・卵…2個
- ・砂糖…200g
- ・サラダ油…1/2カップ
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ・バニラオイル…少々  
（エッセンスでも可）
- ・塩…少々
- ・シナモン…少々
- ・レーズン&クルミ…好みで適宜

## <作り方>

- ① ボールにサラダ油、卵、砂糖、シナモン、バニラオイルを入れ、泡立て器で均一になるように軽く混ぜる。
- ② ①にリンゴの切ったもの（2cm角・厚さ1cm位）を入れ、レーズン、くるみ、小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ③ 型、又は鉄板にアルミホイルかクッキングシートを敷いて流し込みオーブンで180℃～200℃で30分程焼く。

- ※シナモン・レーズン・クルミは入れると風味がですが入れなくても十分美味しいですよ！
- 果物はバナナなどでも美味しくできます(\*。^\*)
- お子さんの年齢などに合わせて作ってみるといいと思います。



## 急須で簡単！だしのとり方

手間がかかり、難しそうなイメージのある「だし」ですが、急須を使えば簡単にとることができます。急須に昆布とかつお節を適量入れ、お湯を注ぎふたをして2～3分蒸らせばできあがりです。だしをとって作った料理は薄味でも味わい深く、顆粒だしにはない、風味豊かなうま味が楽しめます。ぜひご家庭でも試してみてくださいね。



## 風邪のときの食事

冬は風邪やインフルエンザが流行する季節です。食欲がないときは、無理に食べさせる必要はありません。熱があるときは脱水症状に気をつけ、白湯や乳幼児用イオン飲料などで水分補給を心がけましょう。食欲が出てきたら、おかゆやスープなど、お腹にやさしい温かいものから試してください。熱がさがっても、体調が戻るまで意外に時間がかかります。無理のない生活をしましょう。



## 冬にかかりやすい感染症

### インフルエンザ

**主な症状** 急に38～40℃の高熱が出て、頭痛、せき、鼻水などの症状や重度の倦怠感、全身痛などが出ます。

**対応** くしゃみやせき、たんなどの飛沫感染するので兄弟がいる家庭はなるべく別室に移します。発熱による脱水症状を防ぐために、水分補給します。

### 感染性胃腸炎

**主な症状** ノロウイルスやロタウイルスの感染により、嘔吐、下痢、発熱などが起こり重症化することもあります。

**対応** 脱水症状に気をつけ、吐き気を誘発しないように少しずつ水分を与えます。ロタウイルスワクチンは任意予防接種ですが、予防に効果的です。

### RSウイルス感染症

**主な症状** 鼻水やせきから始まり、ヒューヒューという「喘鳴」があるなど呼吸器の症状が強くなります。6か月未満の乳児は重症化しやすく、細気管支炎や肺炎を起こすこともあります。

**対応** 早期の受診が肝心。根本的な治療がないので、長引かせないように安静にし、医師の指示に従います。

### 水ぼうそう（水痘）

**主な症状** 全身に米粒大ほどの赤く盛り上がった発疹が現れ、数が増えています。

**対応** 発疹をかき壊すと、皮膚の細菌感染症やとびひになる場合があるので、つめを短くします。口の中に水泡ができるとしみるので、刺激が少ない消化のよい食事を心がけます。

## ～ほっこりポエム～

抱きしめたくて あなたを生んだ  
あなたに会えて わたしになれた



「あなたに会えて」  
晴佐久昌英 より

