

## 遊 び



サークル活動で仲良くなったお友達とたくさん遊べるようになり親子で話ができたり皆で子育てについて共感したりして楽しい時間になりました。

サークルに入って、毎回顔を会わせるお友だちを作りました♪ 地域のつどいの広場やイベントなどに参加するようにしました！ 大変な時は、一時預かりを利用してリフレッシュしていました！

1歳半の娘は絵本が大好きです。本屋さんに行くとき色々な絵本があって何を選んだらいいか悩むママさんパパさんも多いと思います。そんな時は読み聞かせのイベントに行ってみるといいと思います。我が家は娘が3ヶ月の頃からコンサートリーディング（音楽にのせた絵本の読み聞かせ）のイベントにいらしています。

低月齢でも集中して絵本をじっと見て聴いていて『この子はこういう絵本が好きなんだな』とわかります。ぜひ探してみてください。



娘2歳の成長記録用に動画編集をしています。今では、娘と観賞しながら、祖父母、伯父などの名前を覚えてもらうツールとして使えます。練習の甲斐もあり、祖母に会った時に娘が祖母の名前を呼んだため、祖母は大喜びでした。



おかず作りは炊飯器にお任せ！



野菜2種類とお肉やお魚、水400mlを入れておかゆモードで炊くとスープが作れます。野菜を取り出して潰せば離乳食に変身。切り方を工夫すれば手づかみ食べもできる硬さです。大人は味が物足りない場合、あとから調味料を入れればいいので家族全員食べられます。

## 食 事



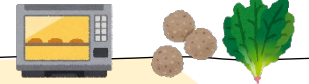
娘がなかなかご飯を食べない時は音楽を流します。すると気分が変わるのかノリノリで食べてくれます。おすすめはパパママの好きな音楽です。パパママが楽しいと子どもも楽しい気分になります。我が家では夫婦ともにゲーマーなのでゲーム楽曲を流しています。



ほどがや子どもニコニコフェスタ 2024

# 我が家の子育てアイデア集

既製品の冷凍食材も使っていました。さといもやほうれん草、鶏肉団子は今でも冷凍庫に常備してあって、食材をレンジンして、ケトルで沸かしたお湯にめんつゆで味つけして一品！なんてこともよくあります。



食べてくれないとかなり落ち込みますが、そこは赤ちゃんだからと割り切ってきました。柔らかさや食材の大きさなど工夫のしがいがあるので、試行錯誤しながら作っていました。そういう意味では楽しんで離乳食作りをしていたように思います。



たくさんのアイデアありがとうございました！いくつか抜粋したものをご紹介しますのでいただきます(\*^\_^\*)



←イベント終了後にホームページからもご覧いただけます



区役所の保育付きの講座のはぐみ塾に出たら、年齢を超えたお友達ができました！今でも貴重な地域の仲間です。

市販のレシピ本を参考にしていたのですが、レシピにあるように週末にまとめて作るのはつらかったので、1日一品作っていました。汁物を作る際に、子ども用に買った野菜をだしパックに入れて一緒に茹でて、味をつけて冷凍ストックに。水から弱火で茹でると人参なども柔らかくなります。



## 外出

外出の際にはチェアベルトがオススメです。子供用の椅子がない時でも、大人用の椅子や、自分の体に固定できるので、1人で座らせることができます！肩紐付きのものにすると立ち上がることもできないので安心です。1人でお座りできるようになってから重宝しています。

飛行機に乗る際には後ろの方の席が安心！（後ろはCAさんの準備するスペースが広いので、ぐずってもすぐに立てて安心です！）



布マスクに保冷剤を入れて、子供に背負わせる形で耳に付ける紐部分を腕に通すと背中が冷えて暑さ対策になる。



我が家の保冷剤は、100均の6個入りのスポンジを、水に濡らして、一袋に一個ずつ、ジップロックに入れて凍らせます。溶けたら、絞って持って帰って軽いですよ。

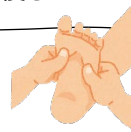


## その他



息子は舌で歯ブラシをガードすることが多かったのですが、無理やり磨いたり、諦めたりせずに、口が開くまでそのまま「待つ」。そして口が開いたらめっちゃくちゃ褒める！あとは変顔を試したり歌を歌ってみたりして、楽しい雰囲気になるように頑張りました。たまに泣くこともありますが、今では歯磨きするよ〜と言うと自ら仰向けになってくれるようになりました。

産前産後の体調不良を整えるのに足のツボ『三陰交』をよく使っていました。夫婦の体調が整わないと子育てどころではありません。まず自分たちの体調をどう整えていくかを先決にして臨んでいます。後、寝る時は寝る。



授乳アプリを使って、授乳時間を管理したので、体調不良の時に医師に伝えやすかった。



娘がいきんでもなかなかうちがでない時は「裏内庭（うらないてい）」というツボを優しく押していました。しばらくするとモリモリ出てきます。場所は足裏の人差し指の付け根です。ぜひお試しください。

アイデアは真似できることだけする！無理はしない(^^)

イヤイヤ期は何に対してもつまずき前に進まなく、親の心が折れるとお互イライラする事になってしまうので、とにかく私が楽しもうという気持ちが強かったです。その中でもテレビからアイデアを得て試していたのは、イヤイヤしてる我が子の中継。「○○くん、倒れ込んで泣き叫んでるが次は何をするのか！？お！気持ちを取り戻しブロックを片付けるか?!片付けた〜!!」など、言葉に表すと子どもも楽しくなるのか、ゲーム感覚で喜んで次の作業に移ってくれたりして、親が楽しんでいる時にはお互い笑顔で過ごせる事が多かったように思います。



10月に入ってから急に寒くなり、昨年使っていたピンクの長袖長ズボンのパジャマを娘に着させるところ嫌がってなかなか着てくれず着させても自分で脱いでしまっていました。なんとか着て寝てもらっても寝相でズボンを脱いでしまい、鼻水も出てきました…。今の娘のブームは『くるま』。くるま柄のパジャマを購入したところ、指差ししてとても喜んで着てくれて朝までそのままぐっすり寝てくれました。『男の子だから・女の子だから』にとらわれず、パパママの好みは少し我慢して、お子さんの好きなことを尊重すると育児がスムーズに進むかもしれません。