

2024年



5月号

# ぽかぽか



だより

問い合わせ：多可町子育てふれあいセンター（中区岸上244-17）、TEL：0795-32-2816

5月は7.8月以上の紫外線量!!  
ママたちのオスス×日焼け止めクリーム

☆ KISSME マミーUVマイルドジェル  
(SPF33 PA+++)

- ・親子で使える
- ・石けんでおろす
- ・クマの丹桂がかわいい
- ・ポンプ型で使いやすい

☆ ニバアサンプロテクトウォータージェル 子ども用  
(SPF28 PA++)

- ・親子で使える
- ・ジェルタイプで塗りやすい
- ・ノンアルコールで肌に優しい

☆ ビオレUVキッズトピamilk  
(SPF50 PA+++)

- ・ミルクタイプで塗りやすい
- ・落ちにくい  
(落とすときは念入り)

☆ anone baby トータルウォーターUV  
(SPF20 PA++)

- ・紫外線だけでなく虫や大気の汚れからも守ってくれる
- ・99%天然由来成分
- ・お湯で落ちる



SPF・PA 数値が高ものは焼けにくい傾向にあります。しかし、SPF・PA 数値が高い＝紫外線防止剤の濃度が高い＝肌負担が大きくなるというデメリットがあります。

そのため、毎日使わず長時間炎天下のもとにいるときや、ハイキングや海水浴といったレジャーに行く時などポイントで使用するのがおすすめです。

一方で焼けやすい商品は SPF20～30・PA+++ など数値の低いものが多い傾向にあります。一部数値が低くても紫外線を十分にカットできている商品もありました。毎日使うには肌負担が少ない、SPF・PA 数値が低いものでも十分といえます。使用するシーンによって使いわけるようにしてくださいね。

詳しくは商品のHP等で確認して下さい。

子どもさんも紫外線対策の時代です。



もちろんママは必須ですよ!





## 年度別おやこあつまれ～ 活動時間 10:00～11:30

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動をしましょう。いつからでも参加できます。

	日時	場所	内容
R3年度生まれ (R3.4.2～R4.4.1)	5月14日 (火)	子育てふれあい センター	こいのぼり作り 手形もあわせて、よじれてもいい服装どきね。
R4年度生まれ (R4.4.2～R5.4.1)	5月21日 (火)	子育てふれあい センター	「ほっほの道」をお散歩!! <u>雨の日</u> ランチオンマツグイ
R5年度生まれ (R5.4.2～)	5月15日 (水)	子育てふれあい センター	母の日のプレゼント作り  
	5月22日 (水)	子育てふれあい センター	④ほりたい写真があれば持ってきてね!! 座談会とこいのぼり作り ※座談会は他の年度の方も参加出来るので ぜひ参加して下さいね!!



## ボランティアサークル活動 活動時間 10:00～11:30

誰でも、いつからでも参加できます。また、新しい活動をしてみたい方はご相談ください。

グループ名	日時	場所	内容
おとはなサークル	日程調整中	子育てふれあいセンター	“新作おはなし”の製作
ほかほか編集	5月17日 (金)	子育てふれあいセンター	“ほっほ(ほか)にエリ6月号”編集
古着屋たかっ子	随時	子育てふれあいセンター	提供品の整理
ママのあったか音楽隊	月 日 ( )		
れもんの木	5月12日 (日)	子育てふれあいセンター	“バブルアート & カートンドック”
ユニキッズ	5月23日 (木) 13:00～	子育てふれあいセンター	おはなししよう

春のつどい



ジエスチャーゲーム  
しました!!



みんなに  
お名前を  
書いてもら  
いました



ヨーグルトパフェ  
を作って  
食べました!!

R3,4年度合同 (運動あそび)

ボリング

お友達をのせてひっぽいます

汽車ポッポ



ズンズン 進みます

ボールポンポン

よーいドン!!

# 子育てママインタビュー

Vol. 11



子育てのギモン みんなどうしているの??

SNSや本を見て調べてみるけど、情報がたくさんありすぎて迷う...  
実際みんなどうしているの? というギモンをセンターを利用しているお母さん達に  
聞いてみました。

✽ 2人以上同時に寝かしつけ  
どうしているの??

- ひたすらじと寝たふり<sup>z<sup>2</sup></sup>
- お話CDをかける
- 上の子から順に本を読んで電気を消す
- 寝つきのいい子からトントン

電気 まっくら派 6人  
常夜灯派 2人



✽ 晩ごはんを作ったり  
子どもの爪を切ったり  
手が足りない時どうしているの??

- 上の子が下の子と遊んでくれる
- テレビに頼る
- お昼寝中にできることは  
してしまおう
- ごめん...ちよっと放置
- おんぶごしはながら家事



✽ 床に散らばるごはん...  
効率的な片付け方ある??

- ピクニックシート敷いている
- おそうじロボットにおまかせ
- クイックルで拭きそうじ

子どもの性格もお家の環境も  
それぞれ。色々試して自分の  
やり方を見つけられるといいだね

✽ いつから食べさせてもいいの??

• 生魚・生たまご

2才半

3才

• キョコ

1才半

2才

• アメ

棒つきは3才

棒がついていないのは5才になっても  
まだデビューしていません

• そば

3才 (心配だったのでつけ汁から  
デビューしたという声も)

兄弟がいると  
デビューも早いよ

