

すべてのママへ！

産後ケアしてありますか？

産後2ヶ月からの骨盤ケア！
産後ケアはお任せください！

産後ケア
初回お試し価格！

4,980円

【期間】8月末日まで！

お電話・LINEにて予約受付中！

88

【88 - THE 3RD PLACE -】0573-22-9887

双子のパパの 資産形成アドバイス

～貯金成功への近道はココにある！～

ファイナンシャル
プランナー

近松 武

ご相談
お問合わせ

LINE Facebook

たべとる マルシェ

毎月第1・第3土曜日 10:00~12:00
(10月以降は第3土曜日)

場所 恵那市中央図書館エントランス
主催 たべとるマルシェ運営委員会

大切な「今」をカタチに

赤ちゃん、ご家族の
手形・足形を
アートにしませんか？

手形アート教室 himari

HP Instagram LINE

himari.365days@gmail.com

お気軽にお問い合わせ下さい

HAIR+BEAUTY
Nympha

@nympha2009

先輩ママに訊く！ 外遊びのススメ

あたたかくなってきて、お散歩や外遊びが気持ちいい季節になりました。
肌で感じる風や花の香り、初めて見る昆虫など…子どもにとって外は刺激でいっぱい！
今回は、子どもとの外遊びについて先輩ママにインタビューしました。

**教えてくれました
宮口 晴子さん**

恵那市在住、3児のママ。車には外遊び道具を常備するほど、家族で外遊びが大好き。助産師として働く傍ら、仲間とともに命の大切さを伝える「いのちの授業」を同市子ども園などで開催。

特別なことは必要なし！気楽に楽しむ外遊び

編集部(以下、編)「晴子さんは、お子さんとの外遊びデビューでどんなことをしたんですか？」
晴子さん(以下、晴)「私は自然のなかで子育てしてたくて、赤ちゃんの頃から原っぱにレジャーシートを敷いてコロコロしていました。子どもが歩けるようになる1歳頃には、近所を散歩したり、どんぐりをひたすら拾うとか、同じ花をひたすら摘むとか、神社の階段をひたすら登るとか、繰り返す遊びを楽しんでいました」
外遊びと聞くと公園などの遊具を連想しがち。もっと気楽に外に繰り出してもいいのかも。

外遊びは「想像力」と「自発力」が育つ

編「外遊びは子どもにとってどんな影響があるんですか？」
晴「外遊びはメリットがいっぱい！例えば虫捕り。子どもは虫を捕ま

えるために走り回って身体は動かすし、どこに飛ぶのか分からない虫の動きを先回りして網をかけますよね。捕まえて家に持ち帰った後も、幼虫を育てる体験ができます。子どもが工夫をして虫を育てる姿や最期まで見届けていた姿は印象的でした」
自然のなかでの外遊びは、健康な体づくりはもちろん、子ども自身で想像して行動する力につながることも。

子どもとともに楽しむ習慣を

編「これから外遊びを始めるママへ向けて、先輩ママから一言お願いします！」
晴「外遊びは意気込み不要！朝ご飯を食べるのと同じ感覚でもっと身近に感じて欲しいです。とにかく子どもと一緒に楽しむこと！ママが楽しそうだと子どもも楽しく遊びに取り組みますよ♪」
大切なのは、子どもを「遊ばせる」という意識から子どもとともに「遊ぶ」という意識！子どもが育つ外遊び、習慣にしたい！

先輩ママ直伝！

動きやすいように肩掛けカバンで！カバンの中身は“なるべく軽く”が基本です!!
ゴミが出がちな子どもとの外遊び。なるべくゴミを出さないことがポイント!

外遊びMUST HAVE アイテム

飲み物
タオル、ティッシュ
大人用おやつ
子どもはもちろん、大人も栄養補給♪

小銭
外遊びでは小銭程度で。

着替え、草履/靴
兄弟がいる場合は、子ども別に分けてまとめておくとスマート。

食べ物・おやつ
袋に入ったおやつはカバンの中でポロポロになることも。プラスチック容器への入替えがオススメです。

日焼け止め、虫よけスプレー

帽子、おむつ、おしりふき

ばんそうこう
子どもの外遊びには必須アイテム!

ビニール袋
ゴミを入れる以外にも、多用途に使える袋類!子どもは拾う遊びが大好き。ビニール袋に入れて持ち帰ろう。

遊びグッズ
虫捕りグッズ、シャボン玉など

外遊びのQ & A

Q どんな公園を選ぶといいの？
A 子どもが小さい時は、公園だけでなく周辺設備も重要。トイレやコンビニの有無など、事前にチェックしておくとうれしいですね。

Q 人見知りで、外で出会うママや子どもに気を使ってしまう。どうしたらいい？
A 相手も同じことを感じているはず。基本のあいさつからはじめてみては？自分の行きやすい外遊びスポットをいくつか持っておくのもいいかも。

Q メイクなしでの外出は考えられない!
A メイクは子どもが起きる前に済ませて。人目を気にしないグッズとして帽子とサングラスは使えます!

Q 散歩すら嫌がる子ども。歩かない時はどうすれば？
A とにかく外まで連れ出しちゃう!外に行くと昆虫などがある、動くモノに反応して自然と歩くこともあります。

**わたしのおすすめ
遊び場**

ふるさと富田会館 横を流れる小川
乳幼児の水遊びで気になるポイントが水深と水圧!
どちらも程よく安心して子どもを遊ばせることができます。遊び疲れたら、木陰や岩に座ってひと休み♪これからの季節、カニや小魚との出会いも豊富!親子で楽しめる穴場スポットです。
〒509-7402 恵那市岩村町富田1916-3
有 なし

遊び場いっぱい!

陶史の森
BBQ場の前にある小川は流れもゆるやかで、浅瀬もあって小さな子ども遊びやすいスポット。ヒツジやウサギなどがいる動物エリアや遊具もあるので1日中楽しめそう。公園内に売店はありませんが、車で5分のところに「道の駅どんぶり会館」があり、食事や休憩ができます。
〒509-5115 土岐市肥田町肥田116-15
有 洋式あり

Hair & Relax
matie

Hair&Relax
matie
中津川市福岡962-14

SARAI PHOTO STUDIO

Instagram

パースディ・お宮参り・七五三・家族撮影など
節目の記念撮影承っております。

お問合わせ: TEL 050-3390-3018
saraiephotostudio@gmail.comまで

今度ハイツドコデ会ウ?

いちいちかわいい
オヤツヤ ヌフ

公式 LINE 出店情報公開中

PREMIUM COLLABORATION
オヤツヤヌフ
て〜る珈琲
FREELY

数量限定販売

お中元や大切な人への贈り物にも最適な
プレミアムなコラボ
商品ができました♡

★...★
問い合わせは
こちらのDMまで

地元(中津川)が大好きクリエイター
FREELY
のサスティナブルな取り組み

Instagramから
新作商品の紹介や
店舗情報などを発信中

始まりはもったいない!
衣料廃棄をなくしたいそんな思いで
作る世界で一つのオリジナルトート★