



発行 特定非営利活動法人 NPOぽぽハウス
 〒522-0043 彦根市小泉町 300-9 サンロードビルⅡ 2F
 (TEL)0749-27-9777, 21-0664 (FAX)27-9888
 E-mail popohouse@nifty.com

のびのび教室 10月(5回) 11月(6回)

秋の自然物を使い10月には、木の葉と手型の“のれん”を作りました。
 11月には、木の実を使った、“どんぐり落とし”のおもちゃを作りました。
 “のれん”は子どもの手型と木の葉をバランスよく工夫して保護者の方が飾りつけて作ってくれました。きっと自然物のステキなのれんで室内をはなやかにしていることだと思います。

“どんぐりおとし”では、少し鈴も入れ音も楽しめ、それぞれ落とす仕切りには、かわいいイラストをそえて工夫されていました。



NPOぽぽハウスの2007年も思いのまま突っ走り思わぬアクシデントや足踏みする事に涙したり…紆余曲折の事もありました。しかしそんな折ボランティアの方々や多くの方々の出会いで励ましやパワーをいただき本当に有難かったと感謝しております。

2008年も皆様のご健康をお祈りしつつ、NPOぽぽハウスもどうぞよろしくお祈りいたします。

K・F

【誰もが生き生きと笑える暮らし】

ぽぽだより



2007年12月25日発行

今月のぽぽひろば



県立大で
 コンサートのあとの
 おもちゃつき!



「はじめまして!よろしくおねがいます。」

9月からぼぼハウスの活動に参加させていただいている看護師の村上です。2年程前にはぼぼクラブでお世話になっていた長女(当時2歳、現4歳)を連れ、少しお手伝いさせていただいたのですが、今回は次女(1歳)をキッズルームにお願いしての参加です。

最初は、大泣きしていた娘も今はすっかり慣れて、のびのびと遊んでいます。私も周囲の方々に助けていただきながら、高齢者さんの孫をみるような温かい眼差しの中で楽しくすごさせていただいています。

幼児、学童、高齢者が行きかうこの空間はとても自由で家庭的だと思いますし、そこに参加することができ私もうれしく思っています。とくに県外移住者、核家族の私にとって、高齢者さんに教えていただく彦根の地元話は、とても実用的で興味深いですし、中には、娘の成長を気にかけて下さったり、育児の苦労話を聞いてくださる方もいて、私の方が癒されています。

まだまだ、未熟な私ですが、このようなアットホームな場で少しでも皆様の健康管理に役立てたらと思っています。よろしくおねがいます。

看護師 村上

冬の健康管理

この冬は新型インフルエンザの流行が懸念されます。例年以上に健康管理に注意が必要です。冬を元気に過ごすためのポイントをお話します。

食事

昔から「みかんを食べるとカゼをひかない」といわれるように柑橘類や野菜に多いビタミンCは免疫力を保つ働きがあります。またレバーやにんじんなどに含まれるビタミンAはウィルスが進入粘膜の健康を保ちます。

環境調整

カゼのウィルスは低温で乾燥した場所を好みます。室温は20度前後、湿度は50～60%以上に保つよう加湿器を使ったり、衣類を干したり工夫しましょう。

カゼの予防

外出から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。のどが痛い時はうがい薬で普段は水だけのうがいで十分効果があります。マスクを着用すると吸う空気を温め、加湿できのどを守ります。

予防接種を受けても100%かからないわけではありません。発症から48時間以内であればウィルスの増殖を抗える薬が処方されます。早いほど効果的です。インフルエンザかなと思ったら、早めに受診しましょう!!

看護師 岡本



あそびひろば
によつといで!!

NPO ぼぼハウス 子育て支援部



月～土曜日の10～12時、彦根市北老人福祉センター内のおもちゃ図書館スペースで“あそびひろば”を開催しています。スタッフが一緒に遊び、手遊びや紙芝居もしています。おもちゃや絵本もたくさんあり、中でも木のおもちゃは大人気です。ひろばでは、おもちゃを囲んで仲良く遊んだり、ハイハイでかけ回ったり、絵本を読んだりとみんな自由に遊んでいます。

ある大雨の日、今日はきっと誰も来ないだろうと思っていると、何組かの親子が入ってきました。『家の中で一日中子どもといると煮詰まってしまう』と言って来てくれました。24時間勤務で休日もない子育て業には気分転換も必要です。また、一緒に子育てを楽しめる仲間がいると心強いものです。ひろばで偶然出会って友達になる人もたくさんいます。

まだまだ友達とうまく遊べない小さな子ども達も小さいなりに子ども社会をつくります。見ていると、思わずふき出すような微笑ましい光景が見られます。ぜひ、「あそびひろば」に遊びに来て下さい。



～お問い合わせ～
彦根市北老人福祉センター
ハピネスひこね
0749(27)6701

