

松本赤十字乳児院

# おひさま

日本赤十字社

R2. 8 No.34  
日本赤十字社  
長野県支部  
松本赤十字乳児院

松本市元町3-8-10  
TEL 0263-31-5203  
FAX 0263-34-2151

乳児院って？・・・様々な事情で家庭で養育できないおむね0～3歳頃までのお子さんを  
家庭に代わり 24時間体制で養育する施設です。



ボールプールに水風船、職員のお手製魚つり!!と、各々好きな遊びを楽しんだ後は、  
みんなでバーベキューをしておなかいっぱいお肉と野菜を食べました。  
そしてデザートには冷えひえのかき氷♪  
梅雨の晴れ間の陽射しが気持ち良い1日で、とても楽しい夏まつりとなりました。

夏につくろう!

# すいかゼリー



今年の夏は親子でおやつ作りに挑戦してみませんか？

彩りきれいで食べてもおいしいすいかゼリーをご家庭でもぜひ作ってみてください♪



## 材料 (親子二人分)

### ●下部

- ・メロンシロップ 10ml
- ・お湯(70℃くらい) 35ml
- ・粉ゼラチン 1g

### ●中央部

- ・ヨーグルト(加糖) 15g
- ・お湯(70℃くらい) 30ml
- ・粉ゼラチン 0.7g

### ●上部

- ・いちごシロップ 35ml
- ・お湯(70℃くらい) 125ml  
(スイカの果汁・果肉の分量分、減らしてください)
- ・粉ゼラチン 3g
- ・チョコチップ 適量
- ・すいか 適量

## 作り方



- ①すいかをスプーンで丸くり抜く。余ったすいかはフォークで潰し、種を取り除く。
- ②下部をつくる。お湯に粉ゼラチンを加えて混ぜ、ゼラチンが溶けたらメロンシロップを加え混ぜる。冷凍庫で15分ほど冷やし固める。
- ③中央部をつくる。お湯に粉ゼラチンを加えてよく混ぜ、ゼラチンが溶けたらヨーグルトを加えしっかり混ぜる。  
②の上にそっと流し入れる。冷凍庫で5分ほど冷やし固める。
- ④上部をつくる。お湯に粉ゼラチンを加えて混ぜ、ゼラチンが溶けたらイチゴシロップと①で余ったスイカの果汁と果肉を加えてよく混ぜる。氷水に当てながら混ぜ、冷えたら③の上にそっと流し入れて冷蔵庫で30分程冷やし固める。
- ⑤固まったら①の丸くり抜いたすいかとチョコチップをトッピングする。



## 子どものこころ

おしえて!! **心理士**さん。

臨床心理士 小川 久美

お母さんと子どもたち、**いまどんな暮らしをしていますか？**毎日公園に行ったり、一緒に買い物に出かけたり。保育園や幼稚園、学校に送り出す。そんな**当たり前の暮らしがとても難しくなりました。**



コロナ禍での「新しい生活スタイル」では、大人にも子どもにも変化が求められます。度重なる変化に慣れないまま、苦しい思いをしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな中で子どもたちと家で過ごす時間を少しでも楽しいものにしようと毎日頑張るお母さんたちの努力は、本当に褒められるべきものだと思います。

こころとからだは大丈夫ですか？いつもなら許せることでもイライラしたり、なんでもないことで泣きたくなくなったりしていませんか？身体がだるかったり、眠れなかったりはしていませんか？自分では自覚していなくても、頑張りすぎて疲れてしまっていていても不思議ではありません。

さて、こころで自分の「あたりまえ」を取り戻していきましょう。おいしく食べること、体を動かすこと。自分の時間を持つこと。・・・お茶を飲む、お風呂に入る、動画を見る、友達と話す。どんな時間が好きですか？どんなことができそうですか？

一日の終わりには頑張った自分をいたわってあげましょう。ゆっくりと深呼吸して、リラクゼーションを。手(握りこぶしを作る)、足首(そらす)、お腹(手を当てて押し返す)、肩(上げる)、顔(全体をすぼめる)の順番に息を吸いながらギュッと力を入れて、ふっと力を抜きます(息を吐く)。体の緊張がほぐれていきます。子どもと一緒にする事もできますよ。

どうか一人で苦しまないで。乳児院でも相談を受けております。





暑さが厳しい季節となりました。

子どもたちはどんなことをして過ごしているのでしょうか？

今年は長梅雨となりじめじめとした日が続きましたが、晴れ間を見つけては畑の野菜を収穫したり、またある日は水遊びを楽しみ…。みんなそれぞれの夏を満喫しています。

各ユニットで夏だからこそ出来る活動を工夫して行い、毎日を元気に過ごしているようです。

さて、ユニットではどんなことをしているのか少し覗いてみましょう♪



## ちゅういっぷ

1～4歳の男の子、女の子4名で生活しています。

雨降りが続きなかなかプール遊びが始められずにいた子どもたち。待ちきれず、部屋にボールプールを置いて遊ぶことにしました！「おおいプールだ～！！」と大はしゃぎで、さっそく中に入ってボールを投げ合ったり、プールの淵にもたれかかってリラックスして過ごすなど毎日ボールプールを満喫しています。

食育では大好きな絵本「おぼけのてんぷら」に出てくるてんぷらを作って食べました。おいもや野菜のてんぷらを沢山作り、おなかいっぱい食べ大満足の子も達でした。また、大好きな一冊を見つけて、子ども達と絵本の世界を楽しみたいと思います。



## すずらん

1～3歳の男の子、女の子4名で生活しています。

蒸し暑い日が続く中、少しでも涼やかな気分を味わえるように流しそうめんを楽しみました。そうめんの他、トマトやスイカ、ゼリーなど子どもたちの好きなものも流しました。

大きい児は、小さい児のために、流れてくるそうめんをとってあげるなど微笑ましい姿も見られ、成長を感じ嬉しくなりました。

「みてー」とまんまるにふくれたお腹を見せてきてくれる子ども達。みんな夢中になって流しそうめんを楽しみ、たくさんおかわりをしました。



## たんぽぽ

0～2歳の男の子、女の子5名で生活しています。

たんぽぽでは2グループに分かれて車でお出掛けに行き、普段出来ない体験を楽しむことができました。アルプス公園に行ったグループは興味津々でいろんな動物をみたり、お昼は外でシートを広げ、パンをいっぱい食べてピクニック気分♪

もう一つのグループは雨が降ってしまい生憎の天気となってしまいましたが、パン屋さんに行き沢山のパンが並んでいる様子を見て目をキラキラさせていました。お店のテラスで買ったパンを食べることもでき、ニコニコ笑顔をみせてくれました(^^)



## つくし

赤ちゃん4名で生活しています。

つくしさんの女の子。

絵本に興味しんしんでじーっとよく見るようになりました。明るい絵柄の絵本がお気に入り、読んでくれる人を時折見上げながら何冊も見ています。好きな絵本がこれからもっと増えるといいね！



# お知らせ

参加費  
無料

## わくpoke親子広場

親子で楽しめる様々な催しを行っています  
お気軽にご参加ください

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、やむを得ず開催の中止・内容の変更を行うことがあります。

次回	9/16 (水)	リトミック
	10/7 (水)	ヒーリングチェロ
	11/25 (水)	ベビーダンス

以降も毎月1回ハンドベルの演奏やクッキングなど楽しい企画を用意しています。お楽しみに！

対象 0～3歳の未就園児と保護者  
(内容によって対象年齢が異なる場合がありますので  
詳しくはお問い合わせください)

定員 各10組 要事前申し込み

里親家庭の憩いの場として、  
「ひまわり交流会」を開催しています。

次回は 9/12(土) 午前10:00～11:45

内容:「おしえて！看護師さん」

※毎回「かまちゃんカフェ♡」を開催します。

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう♪



前回の交流会の様子！  
実際に里親委託をされた方の体験談を伺ったり、  
ゲームを行い、里親登録をした方の交流が深まりました。

□お問い合わせ□

里親支援専用電話 0263-31-5206



## ご寄付・ご寄贈

たくさんのお気持ち ありがとうございます



- |      |   |   |       |
|------|---|---|-------|
| 4 月  | 公益社団法人母子保健推進会議子育て応援事業様<br>小岩井ムクダー様 N様 F様  |   |       |
| 5 月  | 一般財団法人100万人のクラシックライブ代表 理事 葦田様<br>株式会社レノバ取締役会長 千本様<br>株式会社日本M&Aセンター代表取締役会長 分林様<br>長野韓国青年商工会事務局様<br>江崎グリコ様 日本コカ・コーラ株式会社様<br>城東デイサービスに来ているおばあちゃま |   |       |
| 6 月  | 島立の匿名希望様<br>岩波書店様   | 松本一主婦様 穂刈様 I様<br>株式会社フレーベル館様  |       |
| 7 月  | 匿名希望様<br>日赤 第3分団様<br>安曇野市匿名希望様<br>ご近所様<br>小島様<br>鉢伏ファーム様<br>岡谷市 三澤様   | 居酒屋まこちゃんのお客様<br>門司 一徹様<br>一般財団法人APバンク様<br>村井病院様<br>城東デイサービスに来ているおばあちゃま<br>北澤 憲孝様<br>近藤様 |       |
| 4～7月 | 小林 利晴様 信州ハム様  | 長野コープ様  | 匿名希望様 |



各詳細やお問い合わせ・お申し込みは  
0263-31-5203 (平日9:00～17:00) <http://www.mrc-nyujiin.jp/>  
お気軽にご連絡ください

