



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 2月号

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3  
 オパールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」  
 ☎019-671-2200 fax019-671-2202  
 ひろば開所：月～土曜日 9:00～16:00（日・祝祭日はお休み）



暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。岩手はこれからが寒さの本番。。風邪やインフルエンザの流行もまだまだ油断できませんね！うがいや手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めましょう。

### 今月の予定

#### ■おたのしみ会 2月2日（金）

時間：10:30～11:00頃まで  
 場所：情報交流館 大スタジオ（開場は10:20です）  
 ※いつもと会場が違います。間違えないでね！  
 内容：節分にちなんだお話をします。  
 対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。  
 予約不要。

去年の鬼は  
 ちょっと怖かったね（笑）



#### ■2月生まれのお誕生カード作り 2月5日（月）6日（火）7日（水）

時間：9:30～10:30（左記時間内におこし下さい。）  
 場所：子育て応援センターしわっせ  
 内容：お誕生カード作り  
 対象：2月生まれのお友達。予約不要。



#### ■親子運動遊び講座 2月20日（火）

時間：10:00～11:00頃まで  
 場所：サンビレッジ紫波・軽運動場  
 内容：紫波町体育協会より講師をお招きし、年齢に合った運動遊びや触れ合い遊びを教えてください。  
 対象：概ね2歳から2歳6か月までのお子さんと保護者。  
 予約制先着10組。（2月13日（火）締切。）



#### ■レッツゴー★広場 IN 中央公民館 2月26日（月）

時間：9:30～11:20頃まで。（現地集合）  
 場所：紫波町中央公民館 2階和室  
 （紫波町日詰字下丸森 24-2 ☎672-3372）  
 内容：中央公民館を利用して「ひろば」を開催します。  
 お友達とたくさん遊ぼうね！  
 対象：就学前のお子さんならどなたでも参加できます。予約不要



ご家族がインフルエンザに罹っている方は、しわっせの利用を控えて頂くようお願いいたします。感染拡大を防ぐ為にも、ご理解とご協力をお願い致します。

節分のおやつに  
いかがですか？

# おにまんじゅう

★ごろごろしたおいもちが、  
鬼の金棒みたいだね★

## \*材料 (10 個分)

- さつまいも…400g (中2個)
- 三温糖 …100g (カップ5/6)
- 薄力粉 …120g (カップ1強)
- 水 … 25~40g

参考図書：

メイト  
いただきます  
ごちそうさま



## \*作り方

- ① さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらしてあく抜きをした後、水気をよく切る。
- ② ボウルに①、三温糖、薄力粉を入れてへらで混ぜ、水を少しずつ加える(さつまいものつなぎになる程度)。
- ③ 蒸し器にクッキングシートを敷き、10等分した生地を丸くして置く。
- ④ ③を15分~20分ほど蒸し、竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。



## シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れましょう。

## 粉薬

### ○水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

### ○練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は  
水か湯冷ましを飲ませましょう。

## 薬の飲ませ方

### 食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味があるものは薬によって混ぜる事が出来ません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

※困ったときや心配な時は、かかりつけ  
薬局の薬剤師さんに相談しましょう！

## コンコンッ！咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因のものもありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がります。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### ☆お家でのケア☆

\*洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、のどを潤しましょう。

\*咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。

\*麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



### のどの痛みや咳があるときは

風邪によるのどの痛みはつらいものですが、身近な食材を使って症状をやわらげることができます。おすすめなのは、炎症の緩和や抗菌・殺菌の作用があるはちみつに、咳や炎症を鎮める作用のある大根やしょうがを漬けたシロップ。ただし、1歳未満は、はちみつで乳児ボツリヌス症になる恐れがあるため避けて下さい。

