

緊急事態宣言も解除となり、少しずつ日常を取り戻しつつある世の中ですが、ウイルスの脅威が去ったわけではありません。そんな中で、私たちができることを再確認し、またみんなと元気に遊べる日常を取り戻していきましょう!! 表題は8歳の娘に明るく元気になる感じで描いて~と注文してみました♡

# ☆正しい手洗いはもうできてますか?☆

手を正しく洗うことは新型コロナウイルス対策だけでなく、これからは食中毒や夏風 邪、また秋冬にはインフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症の予防にとても役立 ちます!!手軽に、お金をかけず、今あるものでできる予防策!!

大人も子どもも歌でも歌って、楽しくこまめにLet's 手洗い☆

# ☆今できる消毒!☆

手指に関しては消毒よりも正しい手洗いが一番有効です!まずは洗い流す!そのうえで、今は触るものも大丈夫かと不安になりますよね...

ここでは比較的手に入りやすい塩素系漂白剤での消毒剤の作り方をご紹介!

500mlのペットボトル 1本

## 7K 500mℓ

## 塩素系漂白剤 ペットボトルのキャップ1杯(5ml)

ペットボトルに入れてフリフリしたら出来上がり!新型コロナウイルスに関しては実態が分かっていないので有効ですとは断言できませんが、ノロウイルスや除菌には効果が十分あるのでお掃除ついでにドアノブや机や椅子など拭いてみてください♪

- ※お肌にはきついので使用時には手袋をしてくださいね!
- ※換気をしたうえで使用してください!
- ※漂白効果があるので試し拭きして変色しないか試してくださいね!
- ※ノロウイルスの吐物・便の処理後に使用するときは、キャップ2杯(10ml)の濃度で片付けをしてくださいね!
- ※小さなお子さんが口にするかもしれないところを拭く場合は、キャップ1杯の 濃度のもので拭いて、心配なら乾拭きしてくださいね。
- ※製品によって濃度が違うので上記の表を参考にしてください。





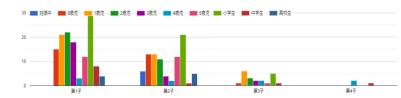
以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主結分とする製品の表です。 商品によって速度が異なりますので、以下を参考に用めてください。		
メーカー(五十音順)	商品名	作り方の例
在王	ハイター	水1Lに本務品 25mL(商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本務品 25mL(商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1しに本務品 10mL (商品付展のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本廃品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1しに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	まッチンプリーチ	*11 に本際品 10ml (商品付援のキャップ 1/2 杯)

|原| 東南にあたっては、鹿島パッケージやHPの鉄塔をご確認ください。

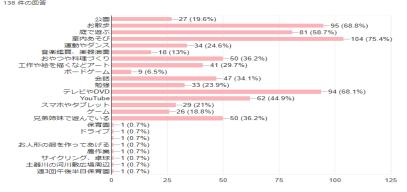
# **★子育て家庭緊急アンケート 結果発表★**

たくさんの回答ありがとうございます♡皆さん工夫しながら過ごされてますね♪こんな時だからこそ!いろいろな人とつながって、少しでも楽しく笑顔で過ごせたらいいですね♡

Q2.お子様の年齢



Q8.お子さんとどのように過ごされていますか?



# おうちでのイライラ解消法、過ごし方の工夫やプチ情報、マイブームなどある方は教えてください。(回答数 94件)

- ・散歩をしたり、外の空気を吸う
- ・土日のどちらかに家族で自然の多い場所に行く。なるべく人が少なそうな神社や小 さい公園を選んで出かける。
- ・トランポリンを跳ぶ、散歩する
- ・外に出てバドミントンなど。
- ・庭に出て植物観察、水やり、なわとび、大声で歌い踊り笑いまくる。
- ・1日1回は外に出てお散歩。子どもとお料理や家庭菜園をやってみる。子どもが寝た後趣味の時間を楽しむ。たまにはテイクアウトで気分をあげる!!
- 庭にテントを広げる。
- ・マイブームはウォーキング!子どもたちと一緒に歩いて、帰ってきたら、歩数当て ゲームをしてます!ピタリ賞、二アピン賞、一番近かった人にご褒美あり♪毎日歩 くのが楽しみになってます♪
- ・美味しいドリンクを持ってドライブ
- ・自宅でストレッチ等の運動 夜な夜な夫婦でテレビゲーム
- ・音楽を流しながら掃除・片付け、子どもと歌いながら。餃子やピザパーティー、プリン作り。
- ・お菓子作り!ホットケーキミックスは手に入りにくいので、牛乳やゼラチン、小麦 粉などで作れる簡単な、幼児も食べられるおやつを作ることにハマってます
- ・子どもがお昼寝中の読書
- ・リングフィット(ニンテンドースイッチ)
- ・子供たちと実家の田んぼで走り回る!

・お酒を飲む

掃除

- ・昼ごはんを子どもたちと当番制にして作り合いっこ。 ・家庭菜園を始めました。お家cookingにはまってます
- ・虫取り、家庭菜園

# ☆新型コロナウイルスとの共存☆

日々刻々と更新されるコロナ情報。テレビを付けても携帯を見ても新聞を開いても... 必ずこの話題が飛び込んできますよね。そして増えた減ったと一喜一憂し、身近に出た のではないかと、いつか自分や家族が感染するんじゃないかと不安に襲われる日常。そ んな中、休校・自粛・中止・制限と自分や家族の置かれた環境も変化し、大人も子ども も"ストレス"という目に見えない万病のもとと戦っています。

今私たちにできることは "あふれる情報の中から正しい情報や必要な情報を選別し、 心も体も健康でいられるように努めること"です☆

一日も早い収束を願いつつ、その日まで自分たちができる予防策・対策をとりつつ少 しずつ日常を取り戻していきたいですね!きっずコムのイベントも予防策・対策を十分 に取りながら、人と人とのつながりを橋渡しできる場所として、また再開に向けて準備 をしています。たくさんの元気と、たくさんの笑顔と、たくさんの笑い声と、たくさん の子どもたちに会える日々が一日も早く戻ってくること願って...

## ☆心も体も健康に…☆

笑う健康法やラフターヨガなどがあるように、医学的に立証はされていないものの"笑 う"には様々な健康効果が得られると言われています。確かに、よく笑った日はほどよく 疲れていい眠りが得られたかも!と私には思い当たる節があります。

#### 今日はみなさんにとってどんな日でしたか?

どんなことが嬉しくて楽しくて、逆にどんなことが悲しくて辛かったですか? 自分の気持ちを振り返り気付き、それを表現することはとっても大切です♡そして表現 するのに、便利な世の中です!電話でもメールでもSNSでも…身近な手段を使ってコ ミュニケーションを取りましょう♪相手は誰でもいい!こんな話誰に…と思ったら、ぜ ひココにかけてきてくれたら♪ただ何か相談というわけでもなく話す。それでも十分で す。それがきっといつか笑いに繋がる!

いつでも待っていますので、相談してくださいね♡

★子育て支援コーディネート「トゥインクル | 43-2022★

# ☆子どものこころを守る

おとなだけでなく、子どもも突然の非日常にストレスを抱えています。子どもの言葉 に耳を傾け、分かりやすい言葉と気持ちの共感を身近なおとながすることで子どもは安 心感を得られます。また"怖い"を植え付けるだけでなく、自分にもできること、もしか かっても重症化しないためにできること(心も体も健康でいること)を一緒に共有すること で、立ち向かう勇気が湧いてきます!!あとは、朝日を浴びて三食しっかり食べ、体を 動かし、リズムある生活をすることで非日常から日常が取り戻しやすくなります。

※参考文献 http://www.cedep.p.u-tokyo.ac.jp/event/17967/.

「保護者向け」新型コロナウイルス関連の子ども・子育てに関わる情報リンク集

# 鉢植えのお花プレゼントの

3/23~25に先着52鉢の鉢植えをプレゼントしました。 インスタグラムの告知を見た利用者さんが取りに来てくれまし た。お花を見て癒される、久しぶりに会えて嬉しかったという 話を聞くことができました。ここからの自粛生活、長かった…



# 手作りマスクのプレゼント♡

5月13日~スタッフ手作りマスクを配布しました。スタッフ さんに会いたいと言う気持ちもあり申し込みました。子ども用 マスクがなかなか手に入らない中での手作りマスクはつけ心地 も良かったです。



# 最先端を行く!オンラインひろば♪

外出制限でなかなか人と会えない、話せない、出掛けられな い日が続いていましたね。そんな中オンラインで皆さんと繋が ることが出来ました。助産師の香川さんにも参加してもらい 困ったことなどの相談にのってくれました。家にこもっている と大人の方と話をする機会がなかったのでこのオンラインひろ ばで話が出来て良かったですとの声が聞かれました♪



# ☆ 6月のイベント予定☆

※詳細や変更・中止についてはSNSやHPにて確認をお願いします!!

6/12(金) サークル茶会(予定)

6/20(土) テラ☆ティーンズ/オンライン対応

6/2(火)~ どっきん☆くらぶ開室

6/3(水)~ 子どもアトリエ開室

6/20(土) リサイクル工作/まなびらんど



# 活動へのご賛助ありがとうございます

#### **賛助会員**(順不同·敬省略)

- ■医療法人社団 善紀クリニック
- ■松本司法書士調査士事務所
- ■(株)サンツーリスト
- ■ふたご山クリニック
- ■馬場俊夫法律事務所
- ■スタジオアリエル

- ■松浦こどもメンタルクリニック
- (株) 保険クリニック
- ■絵本と木のおもちゃの店ウーフ
- ■photo studio COCON
- ■matuge parlaur jeana
- ■nail&evelash JuJu
- **■**OTOTAMA

- (有) 頃末商会
- (株) 山倉建設
- ■山一木材(株)
- ■立花建設(株)
- ■Food&Smil マユミ
- ■四国システム印刷
- ■せんとう法律事務所

〒763-0082 香川県丸亀市土器町東2-248

TEL&FAX: 0877-25-0691

E-mail: kgkagawa@io.ocn.ne.jp

URL: http://sanukids.org/

ブログ: http://sanukids.ashita-sanuki.jp/

★コムコムひろば コムコムひろば・あやうた 開催時間:月~金(祝日除く)9:30~15:30

※12:00~13:00はランチタイム

★放課後子供教室 『どっきん☆くらぶ』 開室時間:月~金(祝日除く)15:00~18:30