

自

らの子育て経験を生かしながら「よんよん隊」代表を務める山本さん。子育て中の現役ママ目線の情報発信や講座の開催など、積極的な活動を展開しています。3人の子どもを育てながら生き生きと活動を続ける彼女に、活動の内容や今後の目標などについてお話を伺いました。

——そもそも、よんよん隊とは？

防府市内には子育て世代のママによる活動団体がほとんどなく、ママ目線の子育て情報が少ないという声がありました。そこで2年前、防府市の子育て支援事業として、子育て家庭向けの情報を発信する「防府市子育てポータルサイト」の開設の話が持ち上がりました。その運営スタッフとして集まったのが、よんよん隊のメンバーです。現在、メンバーは7人。1歳〜高校生の子どもを持つ、30〜40代のママを中心に活動しています。

——どうして参加されたのですか？

以前からボランティアには興味があつたものの、参加するきっかけがつかめないうでいました。また、次女が未熟児で生まれてきたことで病院の先生をはじめ、たくさんの人に助けけていただいた経験から、いつか何らかの形で社会に恩返しをしたいと思っていました。そんな折、知人を通して運営スタッフの代表を依頼され、私にできることなら、二つ返事で引き受けました。

——参加されてみてどうでしたか？

市内のあちこちに出掛けてはイベン



子育て支援NPO「よんよん隊」代表

山本和恵さん Kazue Yamamoto

1977年生まれ。防府市出身・在住。東京の大学を卒業後、帰郷。2002年、結婚。夫と10歳の長女、5歳の次女、1歳の長男、両親の7人家族。美容師アシスタントとして勤務しながら、防府市子育て支援NPO「よんよん隊」代表として活躍中。

[Web] <http://kosodate.hofu-saport.org/>

子育て世代が 地域とつながる きっかけを作りたい。

トやサークルを取材し、サイト内で紹介するというのが依頼内容でした。初めての経験とあってとまどいや不安でどこちなかったのですが、やってみると楽しくて、あっという間に1年が過ぎてしまいました。取材を通じて、これまで知らなかった防府の新たな魅力を発見することもできました。

——子育てママ向けの講座も開催されているそうですね。

市からの委託期間は1年間でしたが、これで解散するのはもったいないという声がり、子育て支援グループ「よんよん隊」として続けていくことになりました。様々なイベントやサークルを見てきた経験から、自分たちが主催者となって子育て世代向けの講座を開催する、新たな取り組みも始めました。参加者が集まるかどうか不安で仕方なかったのですが、結局どの講座もキャンセル待ちがでるほどの大盛況。 टीमでは参加者の皆さんとおしゃべりを楽しみ、たくさん情報交換をすることができました。

——活動を通じて得られたものは？

普通の主婦では通常体験できない

ような貴重な体験をさせてもらっています。活動を続けること自体が、自分磨きにつながっているなと感じています。いろいろな方と出会い、つながることができるのも、大きな魅力ですね。

——ご自身の子育てについて教えてください。

子どもたちにも、将来、人のために行動できる人になってほしいと思っています。そのためには、自立が必要だと思います。なので、いろいろなことをできる限り自分たちでさせるようにしています。

——今後の目標を教えてください。

より多くの人に楽しんでもらえるように、地域の人々が気軽に立ち寄れる「子育て広場」を開設したいと考えています。最終的には、参加者の方々に、子育てを含めて幅広い地域活動を支える支援者になっていただくことが目標です。講座に参加したママたちの中から、よんよん隊をお手伝いしたいという人が出てくれば、子育て世代がどんどんつながる地域社会になっていくはず。その方たちが防府に新しい風を吹かせてくれることを期待しています。

木の実にマフクろう! 遊ぼう!

協力
ソラール科学教育指導員
野村勝一先生

いろいろな木の実のカタチや大きさをいかして、おもちゃやクリスマスオーナメントを手作りしてみませんか?

まつぼっくりリッリ

- 材料・道具
- ・大きめのまつぼっくり
 - ・絵の具(白とツリーの色)
 - ・ベビーパウダー(少量)
 - ・ビーズやパンコール
 - ・筆とスポンジ・木工用ボンド
 - ・ピンセット



① 好みの絵の具でまつぼっくりに色をぬろう!



② 白い絵の具とベビーパウダーを混ぜて雪の絵の具をつくるよ



③ スポンジのふわふわした部分に②の雪の絵の具をつけ、まつぼっくりの角に雪をつけよう



④ ビーズやパンコールをピンセットでつまみ、木工用ボンドでお好きなところに付けば完成だよ!



格安! 木の実のリース

- 材料・道具
- ・好みの木の実、木の葉
 - ・シンプルなリース
 - ・リボン
 - ・グルーガン

① 100円ショップでパーツを購入してみたよ



② グルーガンで木の実をリース台に貼っていき



③ バランスに注意しながら木の葉やリボンも貼ろう



④ 完成!



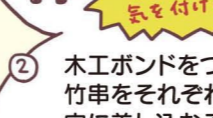
材料・道具

- ・どんぐり(クヌギ)3つ
- ・竹串2本
- ・キリ
- ・木工用ボンド
- ・修正液・油性ペン

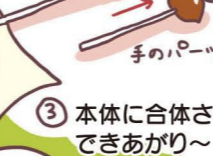
① どんぐりにキリで穴をあけよう!



② 木工ボンドをつけた竹串をそれぞれの穴に差し込むぞ



③ 本体に合体させてできあがり~



修正液と油性ペンで目のベースを描いて、表情を描こう!



楽しむ前の下準備

よし、木の実も集まったしおもちゃつくろぞ

ちょっとまって!!



下準備 STEP



下準備をきちんとすれば安心して遊べるね!

木の实について

どんぐりとは
コナラ、クヌギ、カシなどブナ科の木の実の総称

僕の仲間は
どんぐり



まつぼっくりとは
松の雌雄が成長したものと松笠とも言う

最近では松食虫の被害が拡大して見つけるのが難しくなってるんだ

意外とレアアイテム!?

まつぼっくりは
学校や海岸沿いの防風林などに落ちているかも!



お散歩で拾おう



かんだん クッキング



レシピ協力
cafe&bar エクラ・モーネ
〒753-0047 山口市道場前1-2-22 2F
TEL.083-941-6210 定休日/不定休
[営] 11:00~19:00 (予約の場合は~21:00)

かぼちゃの チーズクリームパスタ



材料(4人分)

- かぼちゃ …… 1/4個
- オリーブオイル …… 大さじ4杯
- にんにく …… 2かけ
- ベーコン …… 160g
- パスタ …… 280g
- 牛乳 …… 400cc
- クリームチーズ …… 80g
- コンソメ …… 小さじ3杯
- パルメザンチーズ …… 大さじ4杯
- 塩 …… 適量

作り方

- ① かぼちゃをレンジで加熱し、柔らかくなったら適当な大きさにカットします。
- ② フライパンに、オリーブオイル、にんにく、棒状にカットしたベーコンを入れ炒めます。
- ③ たっぷりのお湯で、パスタを茹ではじめます。
- ④ ②に牛乳と①を加え、クリームチーズを溶かしながら加熱していきます。
- ⑤ ④にコンソメ、パルメザンチーズ、塩を加えます。濃い場合はパスタのゆで汁を加え調整します。
- ⑥ 茹であがったパスタと⑤をよく和えれば完成です。



イチゴのパンナコッタ

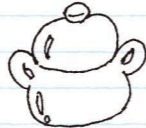


材料(5人分)

- イチゴ …… 10個
- ゼラチン …… 6g
- 水 …… 大さじ2杯
- 生クリーム …… 120cc
- 練乳 …… 大さじ4杯
- いちごジャム …… 10g
- ブルーベリー …… 5粒
- ホイップクリーム …… 適量

作り方

- ① ゼラチンを水でふやかします。
- ② へたを取ったイチゴ5個をミキサーにかけ、ピューレ状にします。残りは適当な大きさにカットします。
- ③ 鍋に生クリームと練乳を入れ、中火にかけます。軽く煮立ったら火を止めて①を加え、余熱で溶かしていきます。
- ④ ふるいで漉した②とピューレ状にしたイチゴをボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ 氷水が入ったボウルに④を重ね、とろみがつくまでゴムベラで混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤を器に注ぎ、冷蔵庫で約1時間冷やし固めます。
- ⑦ ⑦にカットしたイチゴとブルーベリーをのせ、イチゴジャムをかけます。ホイップクリームで飾りつければ完成です。



柿と焼き芋の秋味サラダ

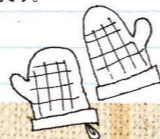
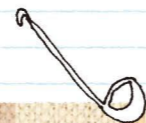


材料(4人分)

- 柿 …… 1個
- 冷えた焼き芋 …… 1/2本
- アボカド …… 1個
- クリームチーズ …… 18g
- くるみ …… 20g
- レーズン …… 20g
- ヨーグルト …… 80g
- レモン汁 …… 小さじ2杯
- マヨネーズ …… 20g
- ブラックペッパー …… 少々

作り方

- ① 柿、焼き芋、アボカドの皮をむいて1~2cm角にカットします。クリームチーズも同様に1~2cm角にカットします。
- ② クルミを細かく砕いて、フライパンでローストします。
- ③ ヨーグルト、マヨネーズ、レモン汁をよく混ぜ合わせ、ブラックペッパーで味をととのえます。
- ④ ①とレーズンをよく混ぜ合わせて器に盛り⑤をかけます。最後に⑥をトッピングすれば完成です。



イクメンインタビュー

子育て奮闘中の「イクメン」にお話を伺いました♪



お子さんが生まれたときの様子をお聞かせください。
予定日よりも2週間早く生まれてきました。前日の夜に、病院に連れて行ったときは生まれてくる気配は全くなかったのに、翌日、仕事を終えて病院へ向かうとしたら、急遽帝王切開することになったと連絡が入ってビックリ! 残念ながら誕生の瞬間には間に合いませんでした。妻の次に子どもの顔を見ようと思っていたのに、先に到着していた父や母に、「おまえの子だぞ」って見せられたときには、ちよっぴり悔しかったですね(笑)。

普段の暮らしは教えてください。
朝から「パパ、剣!」と叫びながらオモチャの剣を持って誘ってくるので、近所迷惑を気にしつつ、息子とちゃんばらごっこを楽しんでいます。遊んでやっていると感覚ではなく、一緒に楽しんでいるという感覚ですね。僕自身、精神年齢が低いのかもかもしれません(笑)。

お子さんのスゴいところはどこですか?
好奇心が旺盛なところでしょうか。自分よりも大きな犬でも平気で触ろうとするのでヒヤヒヤします。また、操作方法を教えてもいないのに、スマホに入れていた料理ゲームのアプリを起動して、勝手に遊んでいたのには、ビックリしました。子どももって吸収力が高いですね。どんどん新しいことができるようになっていく姿をそばで見られるのは、親としてうれしいですね。

これまでで印象に残っているエピソードはありますか?
一番驚いたのは、オモチャを「買って〜!」とお店の床に転がって、駄々をこねられたことです。その日は結局買い与えたのですが、次にねだられたときは、お店の人がくれた風船で気をそらしました。それから、

おもちゃコーナーには、なるべく近づくとおもうましたね(笑)。

これまでで何が大変でしたか?

コンビニに行くとき弁当を投げようとしたり、走り回ろうとしたりするので、ヒヤヒヤします。止めさせるのが大変ですね。そういうときは、人目を気にせず叱ります。他人に迷惑をかける子に育ててほしくないですからね。

お仕事への影響はありましたか?

早く帰って息子の顔を見たいので、スピーディーに仕事をしようになりました。また、子ども連れのお客様と話す機会が増え、会話の幅が広がったように思います。以前にも増して、お客様の気持ちが分かるようになりました。

思い描く理想の父親像はありますか?

尊敬される父親でありたいですね。昔は、しつけに厳しい父親のことをうとうしいと思うこともありましたが、大人になって初めて、そのありがたさがわかりました。自分の息子にも同じように、大切なことはきちんと伝えていきたいとします。

どんなお子さんに育ててほしいですか?

すべてのものに優しくできる、思いやりのある子に育ててほしいと思っています。

お子さんと一緒にやってみたくことは?

アウトドアが好きなので、キャンプや釣りなど、楽しい時間を一緒に過ごしたいですね。今年はゲレンデデビューもさせたいと思っています。昔、テニス部に入っていたので、いつか息子とラリーもしてみたいですね!

はらぐち ともゆき

原口 朋之さん

1983年生まれ。山口市出身・在住。美容室AJOU+ER(アージュテ)経営。妻のさやかさん、2歳の結斗(ゆいと)くんの3人家族。

イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介します。

応募方法 Eメールにてご応募ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方 右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方 info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



教えてドクター



今回のテーマ
マイコプラズマ肺炎

知っているようで意外と知らない、
病気の正しい知識や家庭でのケアなどについて
一緒に学んでいきましょう！

Dr.トコー ママ子

マイコプラズマはどつやって感染するんですか？

結構しぶといマイコプラズマ！

しかも！一度免疫を獲得しても何度も繰り返し発症する可能性が！

症状の程度はさまざま、多くの人はいずれも軽微な症状で済みますが、

気管支喘息などがある場合には発作や肺炎を引き起こし、入院が必要となる場合もあります。

気になる症状がみられる場合は早めに医療機関を受診しましょう。

なおらない～

細菌そのものの感染力はそれほど強くありませんが潜伏期間が長い！

感染してから発症するまでの潜伏期間は2〜3週間

2〜3週間

発症

感染するとどうなるんですか？

いきなり高熱が出る

感染経路は患者の咳やくしゃみによる飛沫感染と接触感染となります。

2

咳の症状がある場合はマスクの着用を忘れずに

エチケットを守りましょう☆

普段からの心がけが大切なんです。

一番の予防は手洗い・うがいですよ。

このため長い時間が経過してから発症するケースも見受けられます。

保育所や学校で感染して長い間気が付かないケースです。

マイコプラズマ肺炎

咳や熱が続く場合は、早めに受診しましょう。

徴 生物によって発症する、呼吸器感染症の一種です。一年を通じて感染する傾向があります。一般的に、5〜14歳で発症することが多いとされていますが、乳幼児や大人に感染することもあります。一度免疫を獲得しても、何度も発症する可能性があるため注意が必要です。

感染から発症までの潜伏期間は約2〜3週間。菌そのものの感染力はあまり強くありませんが、潜伏期間が長いので、保育所や学校などで感染し、長い時間が経過してから発症するケースも見受けられます。発症初期の段階では、乾いた咳や発熱、全身の倦怠感、頭痛など、風邪によく似た症状がみられます。特徴的なのは、熱が下がった後でも、咳が長期的に続くところ。多くの人はいずれも軽微な症状で済みますが、肺炎を引き起こし、入院が必要となる場合もあります。気になる症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

感染経路は、感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染と接触感染です。普段から手洗いうがいを中心とし、感染を避けましょう。咳の症状がある場合は、マスクを着用するなど、エチケットを守りましょう。

マイコプラズマ肺炎を疑ってみる必要がありますね

肺炎!?

近所の子どもの熱が一週間以上下がらなくて心配なんです。症状は風邪みたいなんですけど咳がひどくてなかなか治らないんです...

トコー先生！相談があるんです！

Dr.トコー診療所

おやママ子くん!

マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマという微生物によって発症する呼吸器感染症の一種です。

マイコプラズマは細菌より小さく、ウイルスより大きく、両者には性質を持っており、一般的な抗生物質が効きません！

感染者は一年を通じてみられ、秋から春にかけてやや増加する傾向があります。

5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4

喉の痛み

鼻水・鼻づまり

乾いた咳

発熱

全身の倦怠感

頭痛

長く続く咳!

発症初期の段階では風邪によく似た症状がみられます。

そして見逃してはならない特徴的な症状がコチラ！

一般的に発症年齢は5〜14歳に多いとされています。

0~4 5~14 15~

乳幼児や大人に感染することもあります。

私もあなたも



監修 永田ともクリニック 永田 萬年院長

住所 山口市三の宮2丁目7-4

診療科目 小児科、アレルギー科

TEL 083-924-3330

休診日 日・祝日・盆・年末年始