♪今月のうた♪

「Santa Claus is coming to town」

さあ　あなたから　メリークリスマス
私から　メリークリスマス
Santa Claus is coming to town
ねぇ　きこえて　くるでしょ
鈴の音がすぐそこに
Santa Claus is comin to town
待ちきれないで　おやすみした子に
きっとすばらしいプレゼントもって

さあ　あなたから　メリークリスマス
私から　メリークリスマス
Santa Claus is coming to town
Santa Claus is coming to town
Santa Claus is coming to town

「赤鼻のトナカイ」

真っ赤なお鼻のトナカイさんは
いつもみんなの笑い者
でもその年のクリスマスの日
サンタのおじさんは言いました
くらい夜道はピカピカの　おまえの鼻が役に
立つのさ　いつも泣いてた　トナカイさんは
こよいこそはと喜びました

「よしよしいい子だね」

（作詞作曲／末吉喜恵）
①いいこだね　○○ちゃんは いいこだね　○○ちゃんは
＊ママ（パパ）の子どもにうまれてきてくれて
　ありがとう　だいすきよ
②かわいいね　○○ちゃんは かわいいね　○○ちゃんは
＊くりかえし
③ねんねこよ　○○ちゃんは ねんねこよ　○○ちゃんは
＊くりかえし

おすすめの本「ぐりとぐらのおきゃくさま」

作：中川 李枝子
絵：山脇 百合子
出版社：福音館書店
絵本ナビより
http://www.ehonnavi.net/

みんな大好きなぐりとぐらのシリーズです！最後までサンタという言葉は出てきませんが、クリスマスの楽しいお話しだよ～（よっし～）

＜出版社からの内容紹介＞
森で雪合戦をしていたぐりとぐらは、雪の上にあしあとを見つけました。「誰のあしあとだろう・・・？」あとをつけて行って着いた所は、なんと自分たちの家でした。ドアを開けると大きな長靴！　中へ入ってオーバーを掛けようとすると真っ赤なオーバーが掛けてあるし、えりまきを掛けようとすると、ここにももうえりまきが掛けてあります。部屋の隅には大きな袋もおいてあります。ぐりとぐらは「誰がいるのかしら？」と探しますが見当たりません。台所からいい匂いがしてきたのでとんで行ってみると・・・。白いひげのおじいさんが、焼きたてのクリスマスケーキを持って「クリスマスおめでとう！」って言ってくれました。そしておじいさんは、えりまきをしてオーバーを着て、袋をしょって出て行きました。その夜、ぐりとぐらの所にはたくさんの友だちがやって来て、ケーキを食べお茶を飲みみんなで楽しい時間を過ごしました。

♪よっし～のヒトリごと♪

久しぶりの赤ちゃんとの生活で産褥期を過ごして来た訳ですが、やはりホルモンのバランスの急激な変化からか普段はすごくプラス思考なわたしも不安になったり、気分が落ち込んだりマイナス思考になりましたね～。やはり赤ちゃん中心の生活になったり、外出出来なかったり環境も変わるからストレスも生じやすくなります。でもそれは一時的なことですよ。ホルモンが関係していてみんなこんな風に感じるんだと思います。こういったことを知っているだけで違いますよね。
この他、産褥期プチトラブルを取り上げてみました
▪目の疲れ＝かすみ目や視力が低下したりすることがあります。出産による疲労や、夜間の授乳が続くための睡眠不足などと重なって目の疲れとして表れます。私も産後後すぐはスマホやテレビなども控えていました。でも一時的なものなので、疲労が回復されれば元に戻りますよ。
▪抜け毛＝産後半年くらいから特に前頭部の抜け毛を経験する人はとても多いです。急に抜け出すので最初は驚きますが、これも一時的なもので１年くらいで元に戻るのでなるべく気にしないようにしましょう。洗髪のときにゴソッと抜けたら本当にびっくりしますが・・・
▪便秘・痔＝産後は母乳に水分をとられるので便秘になることが多いです。授乳中はとにかくのどが渇くので、こまめに水分補給をしましょう。またいきみが多かったお産だと痔になることもよくあります。食物繊維の多い食品や水分を十分に取り、便そのものを柔らかくして、便秘を解消し、おしりを元気にしましょう。私もお茶をいっぱい飲んだけど、やっぱりまだ便秘気味です。
これの他にも乳腺炎、頭痛、貧血、肌荒れ、肩こり、腰痛、腱鞘炎、尿漏れ、じんましんなど様々な症状があります。いずれもずっと続くものではないとゆったりと構えましょう。そして、次々に起こるいろいろな不安を自分の中だけにため込まないで、パートナーとともに改善していきましょう。そしてまわりの人にSOSを発信することも大事ですよ。子育ては本来楽しいもの。その時々でしか味わえない赤ちゃんの成長に喜びを感じていけたらと思います。よしよしでいろんなママさんとおしゃべりしてリフレッシュして下さいね。

家族の為の絆力UPプロジェクト　２０１３

＜独立行政法人福祉医療機構　社会福祉振興助成事業＞
２５年度WAM助成金を頂いて、パパ向けの講座や、パパも子どももそしてママも楽しめるようなイベント＆講演会を開催致します。パパの仕事の都合がつけば、家族で参加して頂いて、より家族の絆を深めてもらえたらな～と思っています。
たくさんのご参加お待ちしております。

＜年間スケジュール＞
①7/28（土）パパと一緒に家族de体操教室　講師：きのいい羊さん　無事終了
②8/22（木）絵本作家サトシンさんの絵本ライブ　講師：サトシンさん　無事終了
③ 8/31（土）パパのベビーマッサージ体験講座　無事終了
**　講師：小塚ひろみさん**
④9/8（日）パパの為のお料理教室　無事終了
**　講師：ビストロパパ　滝村雅晴さん**
⑤10月から12月の期間　ノーバディズ・パーフェクト講座　開催中
（父親対象３回連続講座　11/10.11/17.12/1（日）
母親対象６回連続講座＞城北会場10/27.11/3.11/10.11/17.11/24.12/1（日）
＞アイセル会場11/2.11/9.11/16.11/30.12/1.12/14（土））

講師：NPO法人　Place of peaceさん
⑥11/23（祝）コンソメWパンチと音楽あそび＆まあるくなってたいこではなそう
講師：コンソメWパンチさん＆ドラムサークルSweet&beat倶楽部さん　無事終了
⑦12/7（土）パパのベビーマッサージ体験講座　講師：小塚ひろみさん
⑧1/26（日）子育て世代向け　子どもの救急法　受付中！！
講師：小児救命救護法講師、助産師、戸田みずほさん
⑨3/1（土）パパのベビーマッサージ体験講座
講師：小塚ひろみさん

よしよし平成25年度　正会員数14名　賛助会員（個人）2名（団体）1社　参加会員登録数600組