

# パオパオつうしん

## 2013年2月号

発行:NPO 法人 ながつたパオパオハウス  
 横浜市 親と子のつどいの広場事業  
 「ながつたパオパオ」  
 〒226-0027 横浜市緑区長津田 7-3-18  
 TEL&FAX:045-532-6125  
 ホームページ:<http://paopao.or.jp>  
 ブログ:<http://nagapaopao.exblog.jp/>  
 メール:[nagatsutapaopao@smile.email.ne.jp](mailto:nagatsutapaopao@smile.email.ne.jp)



### 2月のイベントカレンダー

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2 節分 豆まき
4	5 11:00~ うたあそび	6	7	8 手がた足がた (6ヶ月未満)	9
11 建国記念日 パオパオお休み	12 手がた足がた (6~12ヶ月)	13	14 手がた足がた (1才~)	15 パオパオお休み	16
18 11:00~ わらべうた	19	20	21 11:00~ 伊藤さんの おもちゃの話	22	23
25	26	27	28 お誕生会		

※ 21日の『伊藤さんのお話』は、長年、おもちゃ美術館に勤務されていた伊藤さんが、年齢に合わせたおもちゃのあそび方について、お話しさせていただきます。

#### ながつたパオパオ ご利用案内

開館日時：月～土の10時～4時（12時～1時はランチタイム）  
 対象者：未就学児（おもに0～3歳）とその保護者  
 利用料金：1回 200円、プレママ 100円（どちらも初回は無料） 会員（入会金500円）は月パスポート（1500円1カ月有効）購入可  
 休館日：毎月第3金曜日、日曜祭日、他お休みあり。

※ゴミは各自お持ち帰りください。  
 ※必要に応じて昼食・おやつはお持ちください。電子レンジ、お湯は用意してあります。  
 ※貝だくさんみそ汁を100円で提供しています。



# 防寒も大事！オシャレもしたい！みんなどうしてる？

毎日寒いですね。この冬は特に寒さが厳しいですよ。みなさんはどのように防寒&オシャレをしているのでしょうか。パオパオに遊びにきてくださっているママ達に聞いてみました。

家でも外でも快適に過ごすための参考にしてみてください。



家の中では…

- ★モコモコ靴下 + レッグウォーマー
- ★腹巻き
- ★湯たんぽ
- ★冷たいものは飲まない
- ★しょうが料理や飲み物
- ★お風呂のあとはすぐにお布団へ
- ★子どもには肌着やベストなどを重ねて室温に応じて脱ぎ着させる。



外出先では…

- ★ベビーカー + フットマフ
  - ★抱っこひも + ママコート
  - ★親子でニット帽
  - ★おなかが隠れる位の毛糸のパンツ
  - ★ヒートテック
  - ★ネックウォーマー
  - ★タイツ + ブーツ
- (ブーツはお出かけ用と公園用とわかる)



その他こんな声も…

- ★公園で子どもを遊ばせながら、ストレッチや筋トレ。
- ★アピタに避難する(笑)



基本的なことですが、つい忘れてしまいがちな項目が多かったですね。オシャレママ達は基本が徹底していて、暖かく過ごしていました。首や足首を冷やさないというのがポイントのようです。



## 私のおすすめ

### 節約♥鍋料理

やってみました！保温調理！といっても「保温鍋」を使ったわけではありません。ステンレスやほうろろ等の厚手の鍋を使っての保温調理をご存知ですか？簡単にできます。まず鍋を置くための土台となる座布団を敷きます。そのうえにひざかけ(バスタオルでも可)を2枚重ね、さらに新聞紙5、6枚を広げます(新聞紙は3枚くらい、ひざかけは1枚ずつ互い違いにおくのがいい)。加熱後すぐに包めるようにこれを準備しておきます。沸騰したら鍋を火からおろし新聞紙の中央に置き、順にしっかり包んでいきます。そのまま1時間程度置いておけば柔らかな具材の鍋料理完成！私はカレーを作りましたが、包みを開けた時にまだまだお鍋がアツアツとびっくりしました！肉じゃが等の煮物やスープに向いているそうです。ガス代節約&火を使ってないのでその時間にキッチンから離れて別の事も出来ますね😊

## パオパオからのお知らせ

パオパオバザーのお知らせ  
3月16日(土) ながつたパオパオにて、バザーを開催します。  
そのため通常のひろばは、お休みになります。

編  
集  
後  
記

昨年の2大発見！講座に参加して、紅茶って“丁寧に”淹れると、こんなにおいしいんだ、と。それと、重曹！大掃除、親子で大活躍。どちらもなんちゃってだけど、ハマってます。(ゆきなママ)