

# 新磯公民館家庭教育講座

# ママ★ラボ

第4回 2月26日(水)

食育講座&防災の備えについて

講師 しのとう さとみ さん (食育インストラクター)



離乳食のことや、水分摂取のことなど、一人ひとりの悩みにじっくり寄り添ってアドバイスをいただきました。防災の面では、アルファ化米をお湯で戻して試食。 実際被災時は、まず冷蔵庫の食料を工夫して食べていくことになるので、食料より水の備えが必要とのことでした。人命救助や水道管の設備点検などで、実際給水車が来るのはそのあと。それまでの3日分の水の備えが必要であることを教えていただきました。そのほか、防災レシピを紹介していただいたり、ローリングストックが備えには良いことなど、たくさんの学びの時間となりました。



みんなで疑問を共有しながら



アルファ化米を試食、おいしい!



ローリングストックが備えとしておすすめ

第5回 3月5日(水)

第1部 公民館図書室スタッフによる読みきかせと、図書室案内

第2部 公開講座“けいこ先生とまゆ先生のわくわく★ハッピーコンサート”

公民館の図書室スタッフによる手遊びや、紙しばいを楽しみました。はじめての紙しばい鑑賞のお子さんたちも、みんな夢中でした。

パペットを使った図書室紹介もわかりやすく、これを機に、本に触れ合う機会を増やしたいという感想もありました。後半のコンサートにも、みなさん参加。前半と合わせて長時間になりましたが、コンサートの最後まで、ママも子どもたちも元気にノリノリで参加してくれました。また来年度も、ママ★ラボの楽しい企画で、お会いできるとよいですね。

てあそびから



かみしばい



ママ★ラボではボールプールが人気でした



後半のコンサート



楽しいコンサートでしたね



パペットが気になるね