



★キャストのほのぼの日記★ 『ハムスターとメダカと出雲なんきん』

ヘルスサポーター
かどわき



目次

- ★キャストのほのぼの日記
ハムスターとメダカと出雲なんきん
- ★クリニックからのお知らせ
 - ・栄養相談
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・日本脳炎ワクチン予約停止について
 - ・診療についての重要なお知らせ
- ★診療カレンダー
- ★離乳食の素!!になる天然だしで作る
“野菜スープ”
- ★新もぐもぐ広場、始めました！
- ★おりがみ先生のわくわくコラム8

皆さんのお家にはペットがいますか？
我が家ではハムスターとメダカと出雲なんきんを飼っています。

ハムスターは今の子で5代目になります。ジャンガリアンハムスターのパールホワイトで、名前を「はむすけ」といい、男の子です。先代の子達は割と臆病な子が多く、人が来ると隠れてしまう事が多かったのですが、この子はとても活発で、活動し出すと部屋が明るくてもケージの中ですーっと走り回っています。ハムスターも1匹1匹性格が違っていると知ってはいましたが、ここまで違うとは思わなかったので、本当にびっくりしています！ハムスターの寿命は2年前後と短いです。でも、この短い時間でも幸せに過ごしてくれるといいなあと思いつつ日々お世話しています。



【はむすけくん】



【メダカ】



【出雲なんきん】

メダカは飼い始めて2年目になります。小さな水槽で玄関にいます。飼い始めてすぐに産卵孵化しましたが、最終的には残念な結果に…。メダカを飼うのは簡単そうで難しいです。飼育本を買って勉強したいと思います。

出雲なんきんは3匹、我が家に来て2年目になります。来た時は3cm位だったのが今は7～8cm位になってます。泳ぐ姿も優雅になりました。この子達は息子の部屋にいて、息子がお世話をしてくれています。

気がついたら我が家の家族がたくさん増えていました！全て大切な家族！

また紹介しますのでお話を聞いて下さいね。

Free wi-fi
ご利用になれます

クリニックからのお知らせ

栄養相談

2021年5月21日（金）
2021年6月18日（金）



予約が必要ですのでキャストにお気軽にお声をおかけ下さい。

もぐもぐ広場（離乳食教室）



2021年 5月 12日（水）13:45～15:30
2021年 5月 19日（水）13:45～15:30
2021年 6月 16日（水）13:45～15:30
2021年 6月 30日（水）13:45～15:30

離乳食でお困りの方、管理栄養士 伊藤孝子先生がお悩みを解決してくれますよ。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけて下さい。最初の30分はにこにこお話タイムを行います。

日本脳炎ワクチン予約停止について

日本脳炎ワクチンが全国的に品薄になっています。品薄は12月頃まで続くとのことです。
★現在、新規のご予約は停止させていただいております。予約の再開はワクチンの納入状況が安定いたしましたら、お知らせいたします。なお、公費接種期間（※）の期限が迫っている方は電話にてご相談ください。

（※）公費接種期間

- 日本脳炎1期の3回を7歳5か月までに接種する
- 日本脳炎2期を12歳11か月までに接種する

公費期間などご不明な点は、キャストまでご相談下さい。

診療カレンダー

May 5 令和3年 2021

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8 午後休診
9	10	11	12 午後休診	13	14	15 午後休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 栄養相談 (予約制)	22 午後休診
23	24	25	26 午後休診	27	28	29 午後休診
30	31	1	2	3	4	5

June 6 令和3年 2021

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5 午後休診
6	7	8	9 午後休診	10	11	12 午後休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 栄養相談 (予約制)	19 午後休診
20	21	22	23 午後休診	24	25	26 午後休診
27	28	29	30 午後休診	1	2	3
4	5	6	7 午後休診	8	9	10

診療についての重要なお知らせ

★7月以降、水曜日を全日休診とさせていただきます。

離乳食の素！！になる天然だしで作る“野菜スープ”

離乳食を作る時にとっても便利な野菜スープ♪
野菜は潰しておかずの1品になります。使い方はいろいろ(^-^)



玉ねぎ・人参・ジャガイモ
キャベツ・昆布・いりこ
家にある野菜でOK！

野菜をカットします

水にカット野菜・いりこ
昆布を入れ30分煮ます

出来上がり
タッパーに入れ冷蔵
保存しておくとも便利

冷凍OK！



①スープだけで



②野菜にスープも
入れて



① ②を半々で

野菜スープを利用して大人の食事を作ってみよう！



or



or



野菜スープにお肉や
調味料を使ってアレ
ンジ♪

ミネストローネ
野菜スープ+ウイナー
やベーコン+ケチャップ
塩胡椒で味を調える

和風シチュー
野菜スープ+鶏肉+牛乳+塩胡
椒で味を調える。
片栗粉でとろみをつける

和風ポトフ
野菜スープ+ウイナーや
ベーコン
塩胡椒で味を調える

もぐもぐ広場でお伝えする
伊藤先生のテクニックを
まとめてみました！



新もぐもぐ広場、始まりました！

2021年4月より、もぐもぐ広場（離乳食教室）は新しくなりました！

13時45分～14時15分 にこにこお話タイム
14時15分～15時30分 もぐもぐ広場

最初の30分に「にこにこお話タイム」をさせていただきます。簡単な自己紹介などを参加者のみなさんからしていただくのですが、月齢が違ってお子さまでも、お母さん方はとても盛り上がりお話を下さっていましたよ！おすすめスポットの情報交換などなど。育児中のお母さん同士の話は尽きませんよね。

その後、管理栄養士 伊藤孝子先生による「もぐもぐ広場」が始まります。この日はお母さん方からのご質問が多く、伊藤先生は質問に沿った形で離乳食をなんと8品も作っていただきました。「家でもできそう！」と大好評！

今後の「もぐもぐ広場」のご予約は、お電話にて承っております。5月と6月は月に2回開催いたします。皆さまのご参加、お待ちしております

5月12日（水）19日（水） 13:45～15:30
6月16日（水）30日（水） 13:45～15:30



【にこにこお話タイム】
お母さま方のお話が盛り
上がりました



【離乳食作りの様子】
美味しそうな香りが
漂います！

「もぐもぐ広場」では同じ年齢のお子さんとお母さんが参加されます。

良い機会ですのでママさんの交流の場と思い「にこにこお話タイム」の時間を設けました。ママさんのリフレッシュ時間になれば幸いです。

先輩ママさんからの情報や育児経験談などが聞けるかもしれません。4月の参加者は4組のご参加でした。賑やかでママさんの笑顔がとても印象的でした(^-^)



たぐさ

おりがみ先生のわくわくコラム その8

こんにちは。折り紙を楽しんでいますか？
今回は前回に続いて「紙」のお話をしたいと思います。

【タント紙】

タント紙は普通の折り紙用紙よりも厚めで、コシもありしっかりとした両面同色の紙です。「タント」とはイタリア語で「たくさん」という意味で、色のバリエーションがとてもたくさんあり、作品に合わせて色を選ぶことができます。折り紙よりも厚いので、紙工作にも使える紙です。折り紙で使用すると、しっかりとした作品ができ、形がくずれません。一方、紙が硬いので、折るときにやや力が必要になってきます。

【パラフィン紙】

パラフィン紙はやや半透明のとても薄い紙ですが、しっかりとしていて破れることはありません。薄い紙にロウを含ませた紙で、触るとパリパリとした触感がします。普段見かけるものでは、お菓子作りに使用するワックスペーパーと呼ばれる物の一つです。とても薄いので細かい折り紙にむいています。折り紙用のパラフィン紙は様々な色のものがあり、できあがった物を光に透かして飾ったりとまた違った楽しみ方もできます。

ここで紹介した以外にもまだまだたくさん種類の紙があります。自分に合った紙や作品毎に色々変えてみるとまた違った楽しみ方ができますよ。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね。



【タント紙で作った巻貝と
パラフィン紙で作ったバラ】



【光で透かしたパラフィン紙】