VOL.62　2010年12月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆

http://haha8.web.fc2.com/
＜ホームページが新しくなりました！＞

赤ちゃんだけじゃなく、ワタシを見て？！

赤ちゃん返り・・・うちの場合。

赤ちゃんが誕生して家族が増えるのは何よりもうれしいことだけど、困ってしまうのが上の子の赤ちゃん返り。どんな症状があってどんな対処をしたらいいのか、先輩ママに体験談を聞いてみました。「これから第２子を」と思っている方や、今まさに悩まされている方、兄弟姉妹で楽しく過ごすヒントにしてみてください。

長男４歳の時に妹が誕生。普段はとてもかわいがり、泣いているのをあやしたりおむつを持って来たりと率先してママのお手伝いもしてくれましたが、急に夜、**おねしょ**をするように！口ではワガママを言わないので、つい赤ちゃん優先の生活をしていたことを反省。**一緒に遊んだり絵本の読み聞かせの時間を確保**したりして、お兄ちゃん優先よ！という態度をとるようにしました。

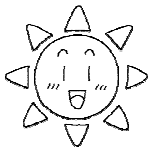
上の子が幼稚園年中の時に下の子を妊娠。お腹が大きくなってくるにつれて甘えて**グズったり、幼稚園に行くのを嫌がったり**など不安定な状態になりました。「赤ちゃんが産まれるのよ」と言われても、**一体どんな事になるのかが想像できずに**ナーバスになっていたように思います。産まれた後は、弟をとってもかわいがるお兄ちゃんになりました。

０歳から保育園に喜んで通っていた長女が、３歳で下の子が産まれたとたん、毎朝泣いて**登園拒否**をするように。どうしても嫌がる日に保育園を休ませて一緒に過ごしたら、次の日からまた元気に通うようになりました。どうやら**自分のいない家でお母さんと赤ちゃんが何をしているのか分からないのが嫌**だったようです。

長女・長男は年子だったため、赤ちゃん返りは経験しませんでした。第三子の次女を妊娠中、長女３年生、長男は２年生でしたが、突然長男が**学校へ行きたがらなくなりました**。当時、転勤で地方に住んでおり、そこの地域性になじめなかったのもあるかもしれません。私は、つわりがひどくて、妊娠中はほとんど病人のような状態でしたから、それまでたくさん子ども達と遊んでいたのに、妊娠してからは、子どもたちが学校から帰って来ても具合が悪いこと多かったので、もしかしたら具合の悪い母が心配で学校に行きたくなかったのかもしれません。子どもは、母の現状の変化に敏感なんだと感じました。**赤ちゃんが生まれる前の母のままでいるように努める**のが一番かもしれません。

長男と長女は７つ年が離れており、兄にとって待望の妹だった為、赤ちゃん返りと思われる様子はほとんどありませんでした。育児の手伝いも（ほぼ不在の夫に代わって）かなりしてくれ、助かりました。ただ、妹の寝ている時など**母子二人の時間をしっかり取る**ようにして「〇〇（長男の名）が一番大事だよ」と時にはささやいておきました（実際はどちらの子どもにもそれぞれに言っていましたが。事実、二人が一番ですし…）。

来る冬に備えて…



洗濯物どうやって乾かしてますか？

主婦業で大きな位置を占める洗濯。夏の間は洋服も薄いし乾くまでの時間も短いのでさほど苦労はしませんが、冬場は結構ストレスになります。トレーナーなどの厚手のものが乾かない、子どもの体操服や学校のエプロンなどは天気に係わらず洗濯して学校へ持って行かないといけない、などなど、冬に向かってストレスはたまるばかり。今年こそ、洗濯機を買い換えてドラム式にしよう、乾燥機を買おう、と思っても優先順位が低いせいか、なかなか買い替えできません。

そこで今回は北海道在住の新宿 HAHAha 倶楽部のメンバーに洗濯物の乾かし方を教えていただきました。東京だって寒くて洗濯物が乾かないのに、雪の多い北海道はどうしているのでしょう。北国の知恵、満載です。ぜひ参考にしてください。

☆　まずは「乾かしの基本」

冬になると洗濯物を外に出せない日も増えてきます。洗濯物を室内干しする時、悩みどころは匂いがつきやすいことですが、早く乾かす（＝濡れている時間を短くする）ことで雑菌の繁殖を抑える（＝匂いがつかない）ことができるらしいです。 私は以前にテレビで見た方法を参考にして、「風」を利用するなどして干しています。

☆　浴室の換気扇を使う

テレビ番組の実験でもやっていましたが、浴室の換気扇は、数時間で浴室が乾くだけあり、換気・除湿力は侮れません。残り湯があってもフタを閉めておけば洗濯物は乾きます。夏場でも外に干したくない下着などは浴室のポールにかけて乾かしています。ただし、お風呂の広さ＝換気能力を考えて、たくさんかけすぎないようにしています。

☆　扇風機を使う

冬場は、脱衣所に洗濯物をかけ、除湿機を使います。より早く乾かしたい時は、扇風機で風を当てます。扇風機で飛ばした水分を除湿機で排除することで乾燥を早めます。

☆　たたみ干しも併用する

すぐにハンガーに掛けられない時、ハンガーが足りずかける場所がない時など、洗濯物を折りたたんで、洗濯機の上などに平らに重ねて積みます。洗濯物の重みでしわが伸びます。重ねておいても意外に乾きます。アイロンをかけるほどでもないけれど、形を崩したくないものなどもこの方法である程度乾かします。

☆　参考になるサイト：洗濯方法や干し方のコツなどアドバイスが載っています。

おすすめサイト→　暮らしの All　About　部屋干し・干し方のコツ　http://allabout.co.jp/gm/gc/51/
洗濯王子のサイト→洗濯アドバイザー・中村祐一さんオフィシャルブログ　http://ameblo.jp/sentaku929/

♪　編　集　後　記　♪

11 月から新宿 HAHAha 倶楽部のホームページアドレスが変わりました。ホームページを開設して以来、ずっとインフォシークの無料サイトを使っていましたが、なんと、インフォシークが 10 月末で無料サイトを閉鎖したため、FC2 のサイト（http://haha8.web.fc2.com/）へお引越ししました。

ホームページ内「バックナンバー」のページからは 2000 年 10 月からの「新宿 HAHAha 倶楽部」のバックナンバーも見られますので、皆さん、ぜひ一度のぞいてみてください。ブログは毎日更新しています！

また、新宿 HAHAha 倶楽部では現在メンバー大募集中です。情報発信に興味のある方、子育てブログを週に 1 回くらいなら書けるかなあと思う方、ご連絡お待ちしています。連絡先：haha8club@yahoo.co.jp　鈴木