

ママリュック

さあ外へ
出かけよう!!



こどもと外に出かけるきっかけとして、“物”をそろえてみるということもあるのでは? と思います。

最初はぎこちないお出かけスタイルも徐々に慣れ、自分仕様のマイリュックができあがってきます。

外に出かけてゆくうちに楽しさもくっついてくるんじゃないかと思います。



なかみは水や麦茶
がいろいろ。



※マフ、ペット
ボトルなど
たぐさく食べ物
のカスが入り不衛生



お弁当



おにぎり
いいんだよね



レジャーシート



たたみ半分
の大きさで十分
1人用のものよ



すぐに取り出せる
ところに



救急セット



ベリコー



清潔綿



小まめのナフキン



(母やペットのかわりにも!)



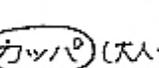
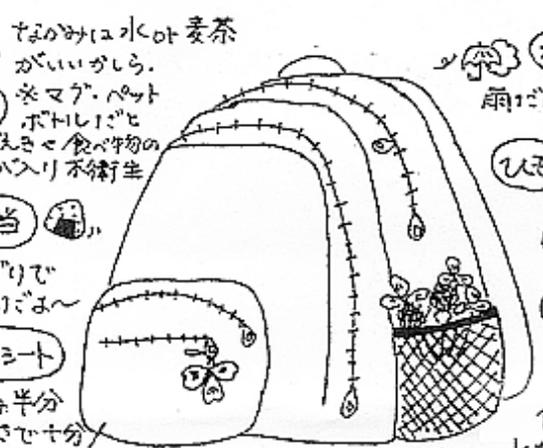
ティッシュ



貝布

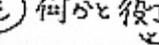


木かげも
あるよ



カッパ (大人・子供)

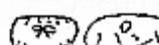
雨が降ればよく寒さ
しのげるよ



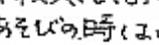
タオル 何かと役立つ!!



オムツ

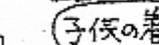


おしりふき

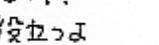


パンツ

1枚入れておくと
水あそびの時(はいて
あそべるよ)



子供の着替え



ビニール袋 (大中小)

大きさがわかるように
1こたんで入れておくと便利

ゴムでとめて入れておいてもOK!

※ ゴムがあると いろいろ 役立つよ



てぬぐい (長いタオル)

背中に入れて拭き、寒い時
首に巻く。鼻くもふけます

こんなものも ときには便利



指人形

公衆の乗り物の
中で退屈した時に



筆記用具

マジックがあれば
どんぐりも人形に変身!



夏には

子供用日焼け止めクリーム
虫さされの薬
(レスタミンコーワは虫さされが
刺激が少いよ)



冬には

カイロと マスク



こどもが一人でリュックを
背負えるようになったら
こども用リュックをそろえて
あげたらいいかも。
おにぎりや水筒を入れる
だけで、こどもも気持ち
が切りかわり、気分が
のびるとすんばり動い
てくれたりしそうです。

*こどもリュックのなかみは
“あそび場ちず”に紹介
しています。

ゴンタの丘は
桜保健センターの
うらの林だよ~

毎週 月ようび 10:00~14:00

コロポックルはゴンタの丘で遊んでいます。

一緒に過ごしませんか?

ぶらっと寄ってみてください。どうぞ誰ちゃんも一緒に!