

ドコママCLUB

TSU・NA・GUぷろじえくと

「TSU・NA・GUぷろじえくと」は、①家事の効率 ②あそぶ・食べる・学ぶ
③悩み相談・解決 ④はたらく(支援) をテーマに、企業や専門家と愛媛
のママ・パパたちをリアルに繋げる「ぷろじえくと」です。

子育て世代にお薦めする
「新型シエンタ」の注目ポイント

- ①よりグレードアップした快適・便利機能
- ②ETC・前方ラップレコーダー・装備
- ③足先を出し入れするだけでスライドドアが自動で開閉するハンズフリーデュアルパワーライドドア。両手が塞がったようなたくさんのお買い物も安心。
- ④後席用サンシェードで直射日光を遮り、後部座席に快適な空間を提供。
- ⑤車内の空気を循環させ室内を快適にする天井サーキュレーター。
- ⑥低床の乗り込み口とゆとりのある室内高
- ⑦小さなお子さんや年配の方も安心、ラックに乗り降りができる地上から33cmの低い乗り込み口とお出掛け時に服が汚れ



SIENTA

シエンタZ (ハイブリッド 7人乗り)



スタッフ/松本

コンパクトなサイズと広々とした室内。そして7人乗りのミッドバンの利便性を備えたファミリーカーとして高い人気を誇る「シエンタ」。今回、そのシエンタがフルモデルチェンジをして新登場です。これまで以上に生活のあらゆる場面で家族に寄り添える車となった新型シエンタの魅力、愛媛トヨペット大洲店のスタッフよりご紹介させていただきます。

新登場 いいことできた！新型シエンタ！

愛媛トヨペット

愛媛トヨペットはお子様連れでも安心してご来店いただけるよう、県内8店舗全てにキッズスペースを完備。
衛生面にも配慮した空間をご用意してお待ちしております。



▲店舗情報はこちら



Instagram
やってます！
ご質問があれば
お気軽にメッセージから
お問い合わせください！
EHIMETOPET



(担当: 松本 美穂)

- ①運転席、後席を含めて全席2つの収納スペース。あつたらいの1つと思わせない！
- ②USB端子Type-Cを標準装備。お出掛け時でもスマホやタブレットを快適に充電。
- ③さり気なく映える愛着のスタイル
- ④四角くて、丸いシルエットがヨーロッパ車のようなイメージを醸し出すオシャレな外観
- ⑤ちょと上品な道具箱のように乗る人のスタイルで楽しめるクルマ



Chocolateオーナー「宮岡 宗平と仲間たちで精一杯、貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます」



faceメイクはLifeupビューティ&キャパのメイクアップアーティスト 本田 純子さん
▲素顔に愛身したママを撮影してくれるカメラマンはstudio switchの一案さん(ichigakuさん)

chocolate

hair salon

松山市和泉南4丁目2-2

TEL 089-993-5990

営業/平日 10:00~19:00

土日祝日 9:00~19:00

定休日/月曜・第3火曜

※電話受付・入店・店内は営業開始10分前となります。

ドコママHPではともこママとけんじの愛身の様子を詳しく掲載中！

来月号もママと「」の愛身物語をお楽しみに！



chocolate

HOT PEPPER Beauty



担当美容師 宮岡宗平
デザイン参考価格
パーフェクトカラー 8コース
¥13,530
・カット
・髪質改善カラー
・トリートメント
・パーマ ¥5,500
・(に主人)カット ¥5,500
合計 ¥24,530
faceメイク
本田 純子
撮影
studio switch
Photographer 一案

チョロレト×studio switch×Lifeup PRESENTS
ともこママと「けんじ」パパの素敵に愛身物語

まだまだあります！てくるんイベント

ままはび♡くらぶ 抽選
毎月テーマを変えて開催！お子さんはもちろんママも
ハッピーな時間を過ごせるイベントです。
10月のテーマは「ハロウィン」

10月24日(月) 要予約・無料
①10:15~11:00 ②11:30~12:15
●対象：0歳～未就学児

●お問い合わせ・お申込み
松山市まちなか子育て・市民交流センター TEL: 089-904-5728

ママのスマイルタイム-ハロウィンポジャット-
かわいいうばけやかぼちゃなどのポジャット
を作って、ハロウィンを楽しもう！
●日時・詳細はてくるんHPを
ご覧ください
●対象：大人の方
●材料費：250円
●要予約
※幼稚園・小学生対象のみんなのスマイルタイム-ハロウィンポジャット-もあります。
※その他にもハロウィンイベントを開催予定で、てくるんHPをご覧ください。

この秋 Challenge docomama 特集サイト 子どもの健全な心と身体の成長

ドコママのホームページ下に表示される バナーをクリック！

MUSIC STUDY SPORTS

子どもの健全な心と身体の成長 習いごと特集

習い事の特集サイトでは、スポーツ・ミュージック・スタディ
3つのカテゴリーに分けて紹介しているよ

右のQRコードから
直接特集サイトを
見れます。



少しも我慢できない

成長が遅いだけ?

こだわり強すぎるみたい?

うちの子、だいじょーぶ!かな?

子どもの成長は一人ひとり違ってあたりまえ。でも、他の子と比べて……不安になったり、悩んだりする事もありますよね。
小さなお子さんほど、普段から気に留めておけば子どもの脳の成長に役立つことが色々ありますよ。このコーナーのアドバイスを子育てのヒントに役立ててくださいね。

こども整体 右脳教育 食育
で子どもの成長を育てます!

わくわく広場
児童発達支援 放課後等デイサービス

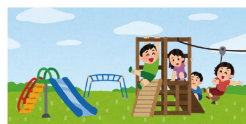
松山市山越 5-5-20 ☎ 089-910-4858
はなみずきにて2022年4月新しくオープンしました!
松山市古川南 1-13-2 ☎ 080-3167-5725
お問い合わせは、お電話・LINE でお気軽に

わくわく広場だより

「体験して学ぶ」

VOL.16

子どもたちが夏休みに入り、お子様もご自宅ですぐ時間が減った。ご家庭も多かった事と思います。夏休みなど長期休暇の期間は子どもたちにとっては、ご自宅の時間が増えたり遊べたり、ご家族でお出かけしたり、お友達とたくさん遊んだりワクワクする事がたくさんあるはず。そんな時に未だに新型コロナウイルス感染拡大の影響は大きく、外出もままならないため、ご自宅ゲームや動画を見て過ごす時間が増えてしまったお子様もいるのではないのでしょうか。保護者にとっては休みの時が普段より忙しいと感じてしまう方も多いと思います。それでも、可能な限り子どもたちには、自然の中で遊ぶ機会を増やして上げて欲しいと願っています。なぜなら、それが子どもたちの成長に繋がっているからです。



自然の中で遊ぶ事は、普段学校などでは体験できない多くのことを学べるチャンスとなり、遊びの中で子どもたちは新たな刺激を受け取ります。その新たな刺激は子どもたちの感覚を養い、発達発育の一助となります。自然の中で遊ぶ事は「目を使う」「平衡感覚を発揮する」「聴覚を使う」など様々な感覚を使うこととなります。発達発育に重要なことはいきなり遊ばせてあげる「力一杯遊ばせてあげる」ということです! そうした、お子様が欲しい動きをさせてあげることが、健康やかな成長と健康に繋がっていきます。だからといって、ご家族で遠方へ出かけまじょうというわけでは有りません。少し場所を変えるだけでも色々な体験をすることが出来ます。

例えば、普段通っている公園とは別の公園に行ってみる。他より自然が多くある場所へ行ってみる。それだけで「初めて」を経験する子供にとっては刺激に満ち溢れています。

子どもたちは日常の生活の中で様々なことを学んでいます。それは人とのかわりの中や、色々な体験から得ることが出来ます。夏休みは終わってしまいましたが、次は行楽シーズンがやって来ます。まだまだ新型コロナウイルスの影響でテーマパークや人気の行楽地に遊びに出かける事には躊躇しがちだと思います。こんな時こそ、自然豊かな愛媛の地の利を生かして、身近な場所です子どもたちを自然と触れ合ってもらいたいというのが、その体験は子どもたちに思い出ではなく、多くのモノを与えるてくれるはずですよ。



そんなお子さんたちが「初めて」を体験すると、最初は怖がりますが、少しずつ自分で努力し、怖さを克服します。子どもたちは好奇心が強く、順応性が高いので新たなことをどんどん吸収していきま。水の中の砂の感触や虫の手に触れたときのくすぐったい感覚などを覚え、新しい感覚を楽しむことができるようになります。日常生活では役に立たないような学びに感じますが、このような感覚を養っていくことが子どもたちの体性感覚(触覚・圧覚・温覚・冷覚・痛覚などの皮膚感覚と、手足の運動や位置を伝える深部感覚の総称)を育て、日々の生活の中で徐々に変化(成長)が見られるようになります。山、川、海などさまざまな自然と触れ合えば子どもたちに体験を通してたくさんの学びを与えてくれる絶好の機会となります。

docomamaから子育て中のママへ

育児関係 家族・人間関係 仕事関係 発達障害 食育 etc

一人で悩んでいませんか

『子どもに影響を与える!? 大人の自己肯定感』

▲記事内容はココから

親の「自己肯定感」は子どもへ影響を与えていると言われます。だからといって「自己肯定感」という言葉の定義や自分自身の自己理解について考えてみても、分からないと感じる方が多いのではないのでしょうか。

自己肯定感の最初のステップは自己理解(自分を理解する)から始まります。今回は、子どものことだけではなく、自分自身の自己理解はどうなのか?私、谷田(子育てお悩み解決探偵団 団長)が考えている事をお話したいと思います。上記、QRコードよりご覧いただけます。読まれて何か気になることがあった時には、ご連絡なく探偵団までお問い合わせください。

お悩み事のあるママたちへ、

ドコママHPに居る「ウメさん」のイラストをクリックして、相談内容をお送りください。(アドバイス無料・秘密厳守)

ウメさん
ドコママHPで「子育てお悩みか」けつ探偵団」への相談事例集。右のQRコードから直接ご覧いただけます。

相談無料! 操作簡単!

①ドコママのHPに居るウメさんのイラストを押す。
②お名前(ニックネームOK)を記入して「チャットを開始する」ボタンを押す。

後は、画面にそって相談事を書き込んで送信するだけ! 専門の方からあなたへメールで相談のアドバイスが帰ります。(相談内容やメールアドレスは誰にも開示されないで安心してご記入ください)

私たち探偵団メンバーがそれぞれの専門知識を活かして皆様の相談事にアドバイスいたします。

田嶋 敏紀 合同会社 oechi mind 代表 保育士、社会福祉士、 精神保健福祉士、介護福祉士、介護支援専門員	木郷 達雄 水郷達雄法律事務所 司法書士
本田 秀明 カンダ社労士事務所 社会保険労務士、 准看護師	大九 和利 colorful (放課後等デイサービス事業所) 管理者 介護福祉士
川井 伸一郎 株式会社 三友社GM 保育士、介護福祉士	藤家 文典 viasta (自由診療事業所) 管理者 社会福祉士、 精神保健福祉士

インフルエンザにかからないように予防しよう!!

新型コロナウイルス感染症の流行の中、これから流行シーズンを迎えるのがインフルエンザです。感染力が強く、短期間に多くの人に感染します。家族のみなさんでインフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザについて

○症状・38度以上の発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感など
小さなお子さんの場合、これらの症状を訴えられないこともありま。体調が悪そうだなと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザウイルスは発症前日から発症後3〜7日間には体外に排出されると言われています。その為、ウイルスを排出している間は、外出を控えましょう。

予防のポイント

○流行前にインフルエンザの予防接種を受けましょう。
インフルエンザ最大の予防策は流行前の予防接種です。インフルエンザ

手洗いの方法

- ①指の間を十分に洗う
- ②石けんをつけて、手のひらを含ませてよく洗う
- ③親指と手のひらをねじり洗う
- ④手の甲を伸ばすように洗う
- ⑤手首を洗う
- ⑥指先・爪の間をよく洗う

外から帰った時、調理の前、食事の前には必ず手洗いとうがいをしましょう。また、アルコール製剤の消毒も効果があります。

咳などの症状がある時は、家族や周りの人へ移さないように咳エチケットを心がけ、不織布マスクをつけましょう。

室内の湿度を保つようにし、身の距離を2メートル以上確保しましょう。

体の抵抗力を高めるために、十分な休息とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

毎日の健康チェックをしましょう。

●お問合せ先 松山市保健所健康づくり推進課
相談 089-911-1817
ダイヤル 月～金曜日(土日祝日を除く) 8時30分～17時
受付時間

特集

七五三

七五三とは、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳の時に成長を祝う行事です。最近では数え年にこだわらず、満年齢や、家族の成長にあわせてお祝いすることも多くなりました。

晴れ着を着たり、記念写真を撮ったり、家族や親戚と会食したり：お祝いの仕方は各家それぞれですが、子供の成長を喜び、お祝いしましょう。

今回はドコモモデルさんに体験していただいた「お参りの作法」をご紹介します。

■取材協力／伊豫豆比古命神社

椿神社ではコロナウイルス感染予防のため、七五三はつぎのような対応で行事を執り行っています。

- 拝殿内に畳を敷いて子どもさんが密にならないよう間隔をあけて椅子に座って頂きます。
- ご祈禱中はマスクを着けていただくことを推奨いたします。
- 検温機・アルコール消毒液を設置していますのでご利用ください。



1 神社の境内に入る前に一礼します。

今年のモデルは！
石井遙夏ちゃん

2 手水舎（みぎやま）で手や顔を清めます（みぎやまを行う）普段はひしゃくで左手、右手の順に清め、ひしゃくは残った水を左手に受けて口をすすぎます。今は、ひしゃくを使用しないようにしています。直接流水で、左手、右手の順に清めてから、左手に水を受けて口をすすぎます。



4 本殿



3 本殿までの道のり



一礼して下ります。



二礼 拍手礼

二拍手（手のひらを合わせて右手を少し下げた状態で拍手）を打ちます。

二回礼（再拝という、90度の礼）をします。



お賽銭は投げずに静かにいれます。

階段を登って本殿に進みお参りをします。

参道の真ん中（正中）は神様の通り道になっているので、道の端を歩くようにします。

椿神社の七五三祈願について



●松山市居相2丁目2-1
●TEL.089-956-0321 ●http://www.tubaki.or.jp

・祈願料
（御初穂料、御玉串料）
1人 5,000円
2人 8,000円
3人 10,000円
・時間
9～16時



慶子さん 石井 健太郎さん
遙夏ちゃん 駿太くん 駿介くん



5 お参りが終わったら...
子供の守護神の見守神社をお詣りして、境内から出る際は一礼します。



本殿の回廊を一周歩き、（正中をはずして）正面で一礼。
今回は椿神社の作法をご紹介します。

読者プレゼント

申し込み締め切り/ R4年10月15日(土)まで



5名様
中山薬を使った
くり釜めし1釜無料
松山市内配送エリア限定です。

宅配釜めし「釜しょう」より、季節限定メニュー・中山薬を使ったくり釜めし登場！このくり釜めしを5名様無料でお届けします。ただし注文合計金額1,500円以上で、松山市内配送エリア内の方限定です。ご注意ください。配送エリアはQRコードよりご確認ください。

提供/宅配釜めし「釜しょう」南店
Tel: 089-968-6377



4名様
愛媛県最大級の広さと5種類の岩盤浴を揃え、リラックスして過ごせる癒しの空間「岩盤浴 喜助の蒸（じょう）」の温泉入浴 & 岩盤浴を両方利用できるご招待券。レンタルタオルセット付！

提供/喜助の蒸（じょう）
Tel: 089-998-3300



1名様
ボトルの中でカラーストーンがキラキラと輝くキュートなオイル。爪、キューティクルに潤いと栄養を与え、乾燥を防ぎます。色 / ハニーベビー・内容量 7ml “店舗で当選ハガキとの交換になります。”

提供/ネイルアーティスト学院
Tel: 089-924-3788

プレゼント応募方法

プレゼントのご応募は右の QR コードの申し込みフォームよりお願いします。プレゼントの当選は、ドコモより直接発送または当選ハガキの郵送にて当選とさせていただきます。応募各ご提供先より発送して頂く場合は、ドコモ事務局より事前に当選の連絡をメール（info@docomama.com）若しくはお電話で確認させていただきます。その確認をもって当選とさせていただきます。ご連絡後一週間経ってもご連絡がない場合は自動的に当選を無効とさせていただきます。予めご了承ください。

※応募の際、ご記入いただいた氏名・メールアドレスなどの個人情報は、本誌企画の参考や DM などの送付のみ利用させていただきます。

受付
10月～12月中旬の
午前9時～午後4時頃までの間で
随時受付
●予約は承りできません

男女3歳「髪置」男児5歳「袴着」女児7歳「帯解」
椿神社の七五三

年数だけ太鼓をたたいて、健康祈願
七五三年太鼓
11月中のみ毎日
朝9時～夕方4時頃まで境内に設置

伊豫豆比古命神社
椿神社
松山市居相2丁目2-1 電話089-956-0321
http://www.tubaki.or.jp

駐車スペース
250台