



子育て通信 カナリヤ

発行 第333号 2023. 8. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

『手をとって』

When I'm gone

No need to wonder if I ever think of you

The same moon shines

The same wind blows

For both of us, and time is but a paper moon

Be not gone

Though I'm gone

It's just as though I hold the flower that touches you

A new life grows

The blossom knows

There's no one else could warm my heart as much as you

Be not gone

Let us cling together as the years go by

Oh my love my love

In the quiet of the night

Let our candle always burn

Let us never lose the lessons we have learned

手を取り合ってこのままでいこう愛する人よ

静かな宵に光を灯し愛しき教えを抱き

Hear my song

Still think of me the way you've come to think of me

The nights grow long

But dreams live on

Just close your pretty eyes and you can be with me

Dream on

時津こばと保育園

園長 嘉村 望

手を取り合ってこのままでいこう愛する人よ
静かな宵に光を灯し愛しき教えを抱き

When I'm gone

They'll say we were all fools and we don't understand

Oh be strong

Don't turn your heart

We're all

You're all

For all

For always

Let us cling together as the years go by

Oh my love my love

In the quiet of the night

Let our candle always burn

Let us never lose the lessons we have learned

「Teo Torriatte」(Let Us Cling Together)

作詞・作曲:ブライアン・メイ

*和訳は中ページに記載しています。



『手をとって』は、イギリスのロックバンド“クイーン”のブライアン・メイが作詞作曲した楽曲です。1976年の発売されたアルバム『華麗なるクイーン』に収録されていました。中学1年生の時、アルバムの中でこの曲が一番好きでレコードが擦り切れる程、何度も繰り返し聴いていたことを思い出します。2011年3月に緊急発売されたチャリティーアルバム「SONGS FOR JAPAN」へ収録され、東北地方太平洋沖地震へのチャリティー活動としてブライアンとロジャーがメッセージを発表して、この曲で日本を勇気づけてくれました。

8月9日、78年目の原爆記念日を迎えます。平和記念式典で長崎市長が読み上げる「平和宣言」の起草委員会では、ウクライナ侵攻下でロシアが「核の脅し」を続けていることや他国でも核兵器に依存する動きが強まっている事に対して「核の惨禍」が再び起きかねないと強く警鐘を鳴らす内容となる最終素案が示されたようです。

5月に開かれたG7サミットでまとめた核軍縮に関する「広島ビジョン」についても批判する内容を盛り込まれる内容となるようです。

8月9日11:02、保育園でも子ども礼拝を行い子どもたちと共に祈りたいと思います。

この『手をとって』の歌詞のように、光を灯して、手をとって、みんなのために支え合って歩んでいきたいと思っています。

子どもの暑さ対策



暑い夏！初めての夏をむかえる赤ちゃんたちにとってたくさんお出かけしたり色々な経験をさせてあげたい季節ですが、赤ちゃんは体温調節機能が未発達なので、お出かけ先でも家の中でも注意が必要です。赤ちゃんに無理をさせずに暑い夏を快適に乗り切りましょう。

【0～3ヶ月】外出は避け、エアコンで快適な室温をキープ

お出かけ：お散歩は午前中の涼しい時間帯に

1年で最も暑い時期。低月齢の赤ちゃんは基本的に室内で過ごします。でも、一日中部屋ばかりにいるとストレスがたまりますね。生後1ヶ月を過ぎたら、少しずつ家の周囲のお散歩をしたり、直接日光が当たらないように注意しながら、午前中や夕方などの涼しい時間帯に、外の空気にふれましょう。



暮らし：エアコンは26～28度を目安にして

この時期、室温調節にはエアコンが欠かせません。26～28度を目安に、外気温との差が5度くらいになるように設定し、冷風が赤ちゃんに直接当たらないように注意しましょう。短肌着+コンビ肌着の組み合わせを基本に、寒そうなら上にかけるもので調節をしましょう。とても暑い一日は肌着だけでも過ごしてもいいかもしれませんね。



【4～6ヶ月】エアコンなしなら肌着1枚でも。吸汗性の高いものを準備

お出かけ：ベビーカーや抱っこひもは熱がこもります

家の周囲のお散歩や、近所の買い物の際にはベビーカーを使うことも多いですが、アスファルトの照り返しで大人の体感より熱くなっています。ほろをおろし、できるだけ日陰を歩きましょう。抱っこひもやスリングに熱がこもることも…。外出時には必ず水分を持参しましょう。



暮らし：こまめな着替えであせも予防

赤ちゃんはとても汗っかきです。手足がよく動くようになり、首のまわりや手首、足首など、くびれたところにあせもができやすくなります。エアコンなしの室内で過ごすなら、お腹がめくれないコンビ肌着やボディスーツ1枚で十分。汗をよく吸う綿素材のものをたくさん用意し、こまめに着替えさせましょう。



【7～9ヶ月】おすわりが安定したら、大人が見守る中で水遊びを

お出かけ：赤ちゃんと一緒に帰省の計画は念入りに

お盆に帰省を予定しているなら、電車や飛行機の席を早めにおさえ、余裕のあるスケジュールで動きましょう。帰省先が赤ちゃんのいる暮らしに慣れていない環境だと思わぬ事故が起きることもあります。健康保険証と母子保健手帳を必ず荷物に入れ、転倒や誤飲などの事故に十分注意して下さい。



暮らし：水遊びは安心安全な環境で

ぐらつかずにおすわりができるようになったら、直接日光が当たらない場所でビニールプールを楽しんでみるのもいいですね。水深は10cmぐらい。お風呂よりぬるめのお湯をばちばちかけたり、じょうろで流したりし、15分程度で切り上げます。遊んでいる間は絶対に目を離さない事！10cmの深さでも溺れることがあります。



【10ヶ月～1歳】離乳食には旬の夏野菜を取り入れて！

お出かけ：お出かけするときはぐずり対策を！

少し遠出も楽しめる時期です。いきなり遠方に出かけるのではなく、近い距離から徐々に慣らしていきましょう。子連れの外出は準備が大切です。渋滞に巻き込まれても慌てないように補給用の水分を多めに持つ、電車内で泣かれたとき用におやつやおもちゃを用意するなど、しっかりした対策を心かけましょう。



暮らし：夏が旬の野菜は離乳食に使いやすい

夏の野菜や果物は、離乳食に使いやすいものが多いですね。トマトやきゅうり、すいか、メロンなど旬の素材を味わうのも大切です。食中毒の起きやすい季節なので、調理の際は清潔に気を配り、作り置きしたものを食べさせないようにしましょう。初めて食べるものは、一度加熱して少量から与えた方が安心です。



【1歳～2歳】飛び出し事故や墜落事故に注意して！

お出かけ：お出かけする時間は赤ちゃんのペースに合わせて！

1歳を過ぎると、体はずいぶんしっかりしてきます。ただし、内臓の機能はまだ未熟です。大人の都合で無理をさせ、脱水症状や熱中症をおこさせないように気をつけましょう。毎年、車に置き去りにされた赤ちゃんの死亡事故が報道されますが、原因は脱水症です。たとえ1分でも赤ちゃんを車に残して離れないでくださいね！

暮らし：動きが激しくなるころ。外や室内での事故に気をつけて！

1歳半ごろにはひとり歩きが始まります。歩くことが楽しくて大人の手を振り切って歩きたがることも…。道路への飛び出し事故、高いところによじ登っての墜落事故などに十分注意しましょう。防虫剤、蚊取り線香、制汗スプレーなど、夏ならではの雑貨は、誤飲しないように管理しましょう。



夏は体力を消耗する季節。涼しいうちに起きる、暑い日中は外出は控えるなど規則正しい生活を心がけましょう。赤ちゃんは汗をたくさんかくため、気づかぬうちに脱水症を起こすこともあります。屋外でも屋内でもこまめな水分補給を心がけるようにして、汗をかいたら着替えをさせ、冷房で体が冷えないように調節することも大切です。

『手を取り合って』(和訳)

ぼくがいなくなっても 君のことを思っているかどうか
心配なくていい 同じ月が輝き 同じ風が吹く
ぼくら二人に 時間は意味がない 行かないで

ぼくは行くけれど
ぼくの持っている花が君に触れるように
新しい命が育つ 花は知っている
君ほど僕の心を暖めてくれる人は他にいない
行かないで

何年たっても手を取り合っていよう いとしい人
夜の静けさの中で
ぼくらのろうそくをいつも燃やしていよう
ぼくらにわかったことをなくさないようにしよう

手を取り合って このまま行こう
愛する人よ 静かな宵に 光を灯し
愛しき 教えを抱き



「Teo Torriatte」(Let Us Cling Together) 作詞・作曲:ブライアン・メイ

ぼくのうたを聞いて 君がぼくを思うようになった時のまま
いつまでも思っていて

夜は長くなる でも夢は生きる
君のかわいい目を閉じて
そうしたらぼくといっしょにいられる 夢を見て
手を取り合って このまま行こう 愛する人よ
静かな宵に 光を灯し 愛しき 教えを抱き

ぼくがいなくなると 人は僕らがバカだと言うだろう
ぼくらは わかっていないと 強くなって
気持ちを变えないで ぼくらはみんなのためにいる
君はみんなのためにいる みんなのために
いつも

何年たっても手を取り合っていよう
いとしい人
夜の静けさの中で
ぼくらのろうそくをいつも燃やしていよう
ぼくらにわかったことをなくさないようにしよう