

# お悩み解決！～ジーンズのリメイク～

子どもがジーンズのひざを破ってしまった、そんな時は、思い切ってリメイクに挑戦！  
かっこよく変身できますよ。また、妊婦さんへのおすすめは、はかなくなったジーンズを  
マタニティ用にリメイク！とてもはき心地がいいですよ。

## ☆男の子バージョン

ポケット部分と破れた部分に同じ布を張りつける



ジャージなどのウエストひもで好きなロゴや形を作り、縫いつける

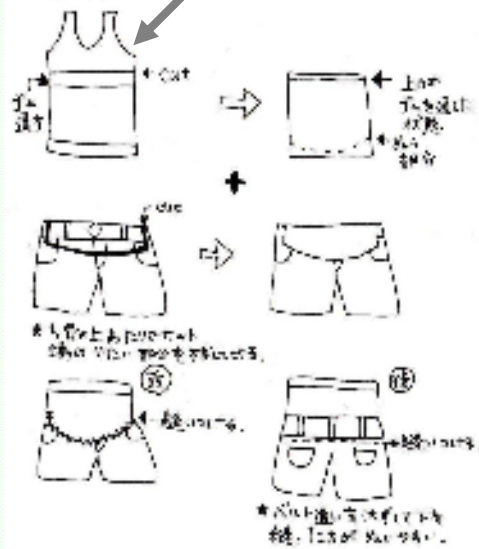
Tシャツ生地にタオル生地をはりつけ、ワッペンを作り、ヒザの破れた部分に縫いつける。

## ☆女の子バージョン

カットして、ハーフパンツにしたり、裾にレースやフリルをつけるとかわいくなりますよ。

## ☆マタニティバージョン

大きめサイズがオススメ  
(男性用など)



# みつけた！

☆絵本コーナー



どれを読もうかな？

子どもにわかりやすいように絵本がたくさん並べてあります。  
広いスペースで、のんびりと読むことができます。  
つつい、時間を忘れそう

# 碓井図書館

住所 嘉麻市上臼井 767

電話番号 0948-62-5174



CDを聴いたり、DVDやビデオを観ることができます。

授乳する場合は、職員の方に声をかけると、部屋を借りることができますよ。

《イベント情報》

6月	映画等の原作特集
7月	夏の映画会(14:00～)
23日	少林サッカー
24日	学校の怪談3

# 出産

♡ あなたの場合♡

初めての出産、それは、私にとって、不安でいっぱいでした。本を読んだり、友達の話の聞いたりしながらも、予定日が近づくとつれ、不安はだんだん強くなっていきました。

明日が検診という時に、歩きづらさを感じたので、そのまま入院かもしれない！と思っていました。でも、検診の結果は、あと2ヶ月、日位ということだったので、ホッと帰宅し、朝食を食べ始めたその時です...

急激な腹痛が起きました。落ち着いたかと思ったら、しばらくしてまた腹痛が。さらに、ズンズンと痛みがやってくるので、病院に電話すると、間隔を見て下さいとの返答が。かんかくって...時間をみる余裕すらない状態の中、私の姿を見かねた母が、病院に行こう！行ったら何とかなる！と言ったのですぐに病院へ。

病院までの約20分、何と長い時間だったでしょうか...

私は、車の座席シートにギュッとしがみつき我慢していましたが、もう痛さの限界です。そんな中、ついに破水してしまいました。病院に着き、看護師さんに支えられ、階段で2階に上がりました。

破水していたこともあり、キャスターの椅子に乗せられ分娩室へ直行。いよいよ出産となりました。

母親学級で教わった呼吸など全然できず、痛みとともに力を入れすぎてしまう私に、助産師さんが、力を入れるから赤ちゃん苦しんでいるよ！と何度もアドバイスしてくれました。また、赤ちゃんも頑張っているよ！一緒に頑張ろう！などの励ましを受けながら、何度か息んだ後、無事に産まれました。

病院服に着替える間もなく、私服で生まれたての我が子を抱っこし、元気で産まれてきて良かった！と思いつつも何だか夢を見ている感じで不思議な瞬間でした。

次の朝、赤ちゃんを連れてきてくれた看護師さんから  
超特急でしたね...笑  
と言われ、赤ちゃんを抱っこしたときに  
あゝ産まれたんだ...  
とやっと実感が湧きました。

出産後は、母にいろいろと教えてもらいながらの子育てが始まりました。  
早いもので、希美は、5月に2歳になりました。思いやりのある素直な子どもに育ってくれることを願う日々です。

塚崎有記さん  
希美(のぞみ)ちゃん  
漆生在住  
平成21年5月14日  
午後2時10分出産  
出生時の体重 2,860g



# 知ってお？ こどもをかわいく撮る方法 夜に撮影する時のポイント



夏といえば、花火やキャンプなどイベントが盛りだくさん！写真も多く撮りますよね。でも夜に写真を撮ろうとすると、うまくいかないことはありませんか？今回は、夜の撮影ポイントを説明します♪

撮影シーンの設定を変えるだけで、きれいに撮れるようになりますよ。

📷 撮影モードは、ナイト撮影用(ナイトモード)に設定。

📷 花火を撮る場合は、煙の向きに注意！

📷 フラッシュを使う場合と使わない場合の

2パターンで撮って確認。

(雰囲気ガラッと変わることもありますよ)

