



にしばた、たなお、あらこ子育て支援センターだより

平成 29 年 5 月号

新緑が鮮やかで、とても心地よい季節になりました。

子育て支援センターは、にしばた、たなお、あらこの保育園内に専用の部屋があり、0歳児から未就園児の親子が利用できます。親子のふれあいや子育ての情報交換の場所としてご活用ください。

「園庭開放」や保育士による「育児相談」も行っています。

《5月の予定》 ルーム・園庭開放 10:00~15:00(土日祝休)

わくわくひろば(西端保育園内) (にしばた支援センター ☎42-1504)		すくすくひろば(棚尾保育園内) (たなお支援センター ☎41-4978)		ころころひろば(荒子保育園内) (あらこ支援センター ☎42-0197)	
2(火)	作って遊ぼう①	8(月)	身体測定	10(水)	作って遊ぼう①
9(火)	誕生会 11:00~11:30	9(火)	作って遊ぼう①	12(金)	身体測定
11(木)	リトミックスキンシップ (要予約) 10:10~11:30(ホール)	11(木)	日進、棚尾っ子あつまれ♪ 10:10~11:30 ルーム開放中止 10:00~11:30	15(月)	鷺塚っ子あつまれ♪ 10:10~11:30 ルーム開放中止 10:00~11:30
15(月)	西端っ子あつまれ♪ 10:10~11:30 ルーム開放中止 10:00~11:30	17(水)	誕生会 11:00~11:30	19(金)	親子でわらべうた(要予約) 10:10~11:30 (西部区民館)
18(木)	作って遊ぼう②	18(木)	ルーム・園庭開放中止 12:00~15:00	22(月)	作って遊ぼう②
25(木)	親子体操(要予約) 10:10~11:30 ルーム開放中止 10:00~11:30	19(金)	親子遊び(要予約) 10:10~11:30(ホール)	30(火)	誕生会 11:00~11:30
26(金)	身体測定	23(火)	作って遊ぼう②		
<駐車場のお知らせ> 16(火) 10:00~15:00 25(木) 12:00~15:00 ※保育園行事の為駐車場が使えません。 徒歩又は自転車でお越しください。					

『親子で遊ぼう』予約のお知らせ

11(木)	リトミックスキンシップ 講師:小笠原清恵先生 定員:15組 対象:首が座ったお子さん ~まだ歩いていないお子さん 電話受付:5/1(月)13:00~	19(金)	親子遊び(新聞) 講師:榊原節子先生 定員:20組 持ち物:新聞紙 1日分 電話受付:5/8(月)13:00~	19(金)	親子でわらべうた 講師:東りつこ先生 前半(10:10~) 対象:歩けるお子さん 後半(10:50~) 対象:首が座ったお子さん ~歩いていないお子さん 定員:前半・後半各13組 電話受付:5/8(月)13:00~
25(木)	親子体操 講師:たぶち優子先生 定員:8組 対象:首が座ったお子さん ~ハイハイする前のお子さん 電話受付:5/15(月)13:00~				

※誕生会のお願い...誕生月の子は手形をとるので、10:45頃までにお越しくださいね。



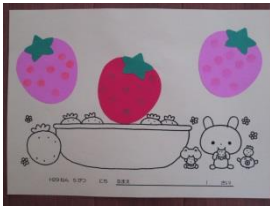
『親子で遊ぼう』が始まります!

西端わくわくひろば リトミックスキンシップ 小笠原清恵先生(第2木曜日・5月より全9回)
 棚尾すくすくひろば 親子でリトミック 増田 恭子先生(第1木曜日・6月より全9回)
 荒子ころころひろば 親子でわらべうた 東 りつ子先生(第3木曜日・5月より全9回)

親子体操 たぶち優子先生(第4木曜日) 5月より講師の先生に、3ヶ月ごとに各支援センター
 親子遊び 榊原 節子先生(第3金曜日) をまわっていただきます。

※予約制で行います。予約の電話は、各支援センターにお願いします。





① 「いちごスタンプ」

指スタンプで種をつけて、かわいいいちごを作しましょう。



② 「新聞紙ボール」

新聞紙をくるくる丸めて、ボールを作りましょう。転がしたり、投げたりして遊ぼうね♪

『〇〇っ子あつまれ♪』は、各支援センターで、同じ学区にお住まいの方と知り合うきっかけになるよう、場所の提供をさせていただきます。予約は必要ありませんので、お気軽にお越し下さい。

《タイムスケジュール》

- 10:10～受付
- 10:20～自己紹介、好きな遊び
- 11:15～絵本、紙芝居など



🌙 **早寝** のためにできること 🌟

① **まずは早起きから**

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ **午睡は15時半までに**

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② **朝の光でスタート!**

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ **おふろはぬるめに**

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ **日中にしっかりあそぶ**

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ **入眠前の習慣づけを**

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

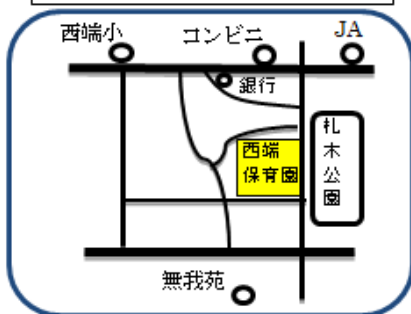


赤ちゃんの睡眠リズム

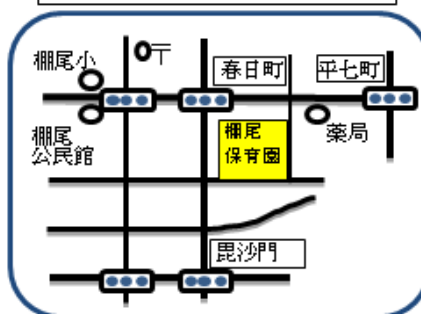
生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



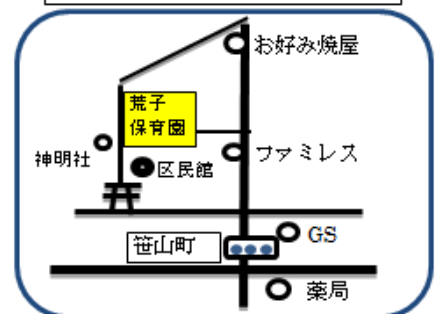
にしばた子育て支援センター



たなお子育て支援センター



あらこ子育て支援センター



ルーム・園庭開放
育児相談・電話相談

月～金(土日祝休) 10:00～15:00

にしばた子育て支援センター(西端保育園内) Tel.42-1504
たなお子育て支援センター(棚尾保育園内) Tel.41-4978
あらこ子育て支援センター(荒子保育園内) Tel.42-0197

園庭開放

大浜保育園・新川保育園
Tel.41-0896・Tel.41-1476
月～金(土日祝休) 10:00～15:00