



荇北町社会福祉協議会
荇北町子育て支援センター
熊本県天草郡荇北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
FAX (0969)31-1365

開設日 月～金の毎日（祝日を除く） 対象 子育て中の保護者と子ども
子育て中のママのみ
マタニティママ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
町外 200円
場所 荇北町新ふれあい館
* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください

支援センターの
公式LINEの登録を
お願いします♪



ID:574vnugv

11月の行事予定

5日（金）10:15～
クッキング

18日（木）10:30～
クリスマス飾り製作

10月のクッキング



①ほくほくかぼちゃグラタン
②炊き込みパエリア
③きのこの和風マリネ
④みかん



離乳食にも
取り分けました



おたんじょうび
おめでとう



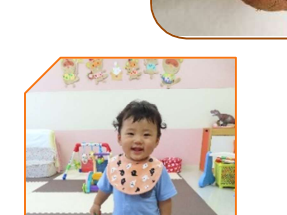
7・8・9月生まれ
の誕生会



出発進行！

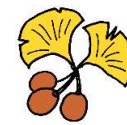


おやつを
いただきまーす



アンパンマン
だいすき♡

さつまいもを
収穫しました！

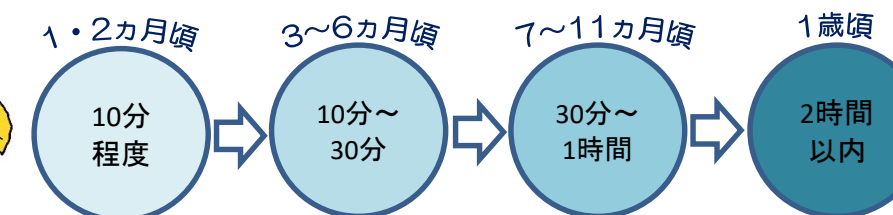


育児情報

赤ちゃんとお散歩

暑い夏が終わり過ごしやす季節がやってきました。今の季節は日中は時間を問わず散歩に出かけることができますね。

赤ちゃんの1ヵ月健診で問題がなければ散歩解禁です。散歩をすることで赤ちゃんは外気に触れ、さまざまな刺激を受けることができます。また、外の光を浴びることで体内時計が整い、生活リズムが出来ます。そして、一緒に散歩に行く大人にとっても良いリフレッシュになるでしょう。



散歩にかかる時間の目安です。最初から張り切り過ぎて長時間の散歩をすると赤ちゃんも疲れてしまいます。赤ちゃんの体調や様子を見ながら、最初は10分程度の散歩から初めて徐々に時間と距離を伸ばしてみると良いですね。

また、赤ちゃんとお散歩に行くときには、授乳の時間や排泄の時間を出来るだけ避けましょう。日頃の生活リズムをみてちょうど良い時間を選びましょう。散歩に慣れて外が好きになると、出かける前に多少ぐずっていても機嫌が良くなることもあります。



少しの時間の散歩であれば最低限のものを持っていれば大丈夫です。数時間のお出かけとなると着替えやミルクの準備やおむつなどが必要になってきますが、そうでなければ出来るだけ身軽に行きたいですね。どれくらいの時間遊ぶのかどのようなもので遊ぶのかを考慮して持ち物を選びましょう。

持ち物（最低限のもの）

★飲み物 ★タオル ★携帯電話

今の時期のお散歩の服装は、

◎1～6ヶ月：肌着＋カバーオール
◎7ヶ月～1歳頃：肌着＋長袖シャツ＋長袖ズボン（＋ベスト）



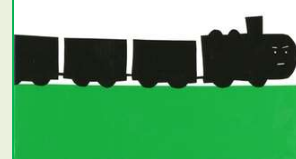
だっこの状態での散歩であれば、大人と触れ合うことで寒さは感じにくいですが、ただ、ベビーカーに乗った状態であればブランケットなどをかけてあげると良いでしょう。

散歩の途中でも手足が冷たくなっていないか、機嫌はどうかを確認しましょう。寒暖差が激しい季節でもあるので、上着を1枚持っておくと便利です。

えほんのしょうかい

がたん ごとん がたん ごとん

がたん ごとん
がたん ごとん



作 安西水丸
出版社 福音館書店
価格 880円
走る汽車に「のせてくださーい」とやってくるのはほ乳瓶にコップにスプーン。ほかにもどんどんやってきて、汽車が着いた先は・・・？
赤ちゃんとお遊びながら読める絵本です。