



荅北町社会福祉協議会
荅北町子育て支援センター
熊本県天草郡荅北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
町内無料電話 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
子育て中の保護者のみ
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 荅北町新ふれあい館



公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪

ID:574vnugv



REIHO KUKOSODATE

6月の行事予定

9日（金）クッキング 10:15～
13日（火）お誕生会 11:00～
（4・5・6月生まれ）
13日（火）育児用品譲渡会 9:30～16:30
14日（水）〃
15日（木）骨盤底筋トレーニング 13:00～14:00
22日（木）助産師さん講話 10:30～11:30
【要予約】※LINE・電話などで申込みできます。
★クッキング 8日（木）まで
★骨盤底筋トレーニング 14日（水）まで
★助産師さん講話 21日（水）まで

その他の行事や開所日は予約不要で利用できます。
たくさんのご参加お待ちしております☆

はじめまして



骨盤底筋トレーニング



クッキング

★濃厚カルボナーラ
★2種のホットサンド
★コンソメスープ
★朝採れサニーレタスの
チョレギサラダ



お昼寝アート★手形足形アート



育児情報

スキンシップで子育てを
もっとハッピーに☆

子どもとのスキンシップは、親子の絆を深めるだけではなく、成長のためにも重要なことです。
スキンシップをすると、オキシトシンというホルモンが分泌され、大人も子どもも幸福感が高まります。

※オキシトシンとは・・・
心に安らぎを与え、気持ちを前向きにしてくれるホルモンのこと。

オキシトシンの効果

1. 心の安定が図れる
2. 感覚機能の成長
3. 記憶力や思考力が養われる
4. 感情が豊かになる
5. 社会性が高まる など・・・



★スキンシップのポイント★

point1.
オキシトシンは、触れてから5～10分程度で分泌量がピークになり、そのあと1時間程度は触れていなくてもオキシトシンが高い状態を維持できます。
時間が短くてもお子さんの目を見ながら抱っこしたり、手をつないだり、頭をなでるなどいろいろなスキンシップを組み合わせるといいでしょう。

point2.
子どもが好きなスキンシップそれぞれ違うので、お子さんが一番喜ぶスキンシップを見つけてあげましょう。
また、オキシトシンは女の子よりも男の子のほうが出にくい傾向があります。男の子には、よりたくさんスキンシップをしてあげることがおすすめです。

オキシトシンの効果は低年齢なほど強く表れる傾向にあります。
小さい頃からスキンシップをとることで、オキシトシンが出やすい脳になり、ストレス耐性ができる、他人に対して親近感が持てるなど、人間関係を豊かにするとされています。
スキンシップは、道具も準備もいりません。
「やらなきゃいけない」と気負わずに、日常生活の中で無理なくスキンシップを楽しみましょう。

えほんのしょうかい



中川 ひろたか 作
村上 康成 絵
出版社／ひかりのくに

「にらめっこしましょ
あっぱっぴ」で大人も子ども
も思わず笑顔になれるシ
ンプルな赤ちゃん絵本です。
言葉のリズムに乗りやす
く、繰り返し何度も楽しめ
ます。

