

子育て情報紙 2019 4月

ひだまり通信 No.85 芥北町社会福祉協議会
 芥北町子育て支援センター
 熊本県天草郡芥北町志岐32番地3
 TEL (0969)35-1270
 町内無料電話 35-1270
 FAX (0969)35-1270

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(プレママ)
 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 芥北町新ふれあい館
 * 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

4月の行事予定

11日(木) おみしりクッキング AM10:15～
 17日(水) こいのぼり製作 AM10:15～

芥北町社会福祉協議会
 子育て支援センター
 芥北支店
 志岐
 志岐小
 芥北町役場
 芥北郵便局
 芥北郵便局
 JAれいほく・本店
 コメリハード&グリ 芥北店
 国道324号
 シーブル芥北ショッピングセンター

子育て支援センターってどんなところ？

子育てに困ったとき
 子育てに疲れたとき
 子育てについておしゃべりする場所(友達)が欲しいと思ったとき
 誰かに話を聞いてもらいホットひと息できる場所です。
 ママたちのおしゃべりや育児相談、クッキング、ハンドメイドなどを
 楽しんで、気分転換してみませんか？子育てもまた楽しくなるかも
 しません。どうぞいつでも気軽にご利用ください。
 お待ちしています。

子供の笑顔は、ママの笑顔から……です。



育児情報

子育てをする上で生活リズムを整えることが大切だと言われています。特に幼児期の子どもたちは、リズムのある生活を通じてからだを育て心を育てていきます。そして、生活リズムの大事な要素は、食べる 寝る あそぶです。今月は、生活リズムの整え方をお知らせします。

生活リズムを整えるコツ

食べる 朝食の時間は、ゆとりをもって食べましょう。ぐずぐずしているときに、せかせかするのは逆効果です。夕食は、消化に負担のかからないように、就寝の2～3時間前に食べ終わるのが良いといわれています。毎日同じ時間に食べることも大切です。それぞれの家庭に合わせ、食べるようにしましょう。

寝る 朝、決まった時間に起こし、テレビや部屋の照明を消し、決まった時間に寝る。毎日できるだけ順番を変えない繰り返しの行動が、スムーズに寝られるコツです。絵本なども利用してみましょう。

あそぶ 日中、買い物やお散歩に行くなどして屋外で気分転換をしてみましょう。少し大きくなったら、手足を使って外であそび、運動感覚や平衡感覚などを育て元気な体を育ててあげたいですね。室内遊びでも、でんぐり返し、かくれんぼ、けんけん飛びなど工夫して一緒に楽しんでみましょう。

4月から保育園に入所する子供たちが、スムーズに慣れるためにもひと頑張りしてみましょう。生活リズムは、毎日の習慣の積み重ねによって整っていきますよ。

1,2,3月生まれの誕生会
 今年度最後の誕生会をみんなで楽しみました

みんな仲良し！
 ハイポーズ

お別れの会食を楽しみました

絵本の紹介 もうねんね

いぬもねんね ねこもねんね
 めんどりも ひよこも・・・
 そしてモモちゃんもねんね。眠た
 そうな顔が、愛らしくて読むこちら
 にもついついつられてあくびが出
 そう。「くうくう ねんね」「と
 ろろねんね」など繰り返しのリ
 ズムと日本語の響きが気持ちを和
 ませてくれます。
 寝る前の儀式絵本としては是非お
 布団で読んであげてください。

作/ 松谷みよこ
 絵/ 瀬川康男
 出版社/ 童心社
 本体価格/ ¥756

