

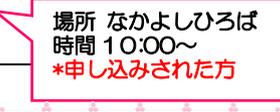
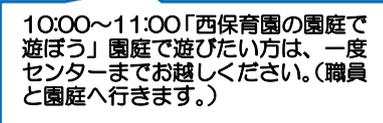
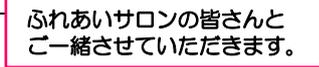
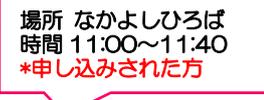
# 員弁子育て支援センター

## なかよしひろば 3月

員弁町石仏1868番地1 (員弁西保育園内) TEL & FAX 0594-74-5829 平成30年3月1日発行  
 (利用時間外は、訪問等でセンターを留守にすることがあります。緊急の連絡がある場合は、留守番電話にご用件とお電話番号をお伝えください。)

### 3月行事予定

利用時間  9:00~12:00  13:00~15:00  
 出前ひろばの時も支援センターは利用できます。

日付	曜日	行事予定	日付	曜日	行事予定
1	木	♥ひな祭り会 	17	土	♥ 土曜開放 (9:00~12:00)
2	金	♥	18	日	おやすみ 
3	土	おやすみ	19	月	♥ ★
4	日	おやすみ 	20	火	♥ ★
5	月	♥ ★	21	水	おやすみ (春分の日) 
6	火	♥ ★ブック・Reスタート (13:30~15:00)	22	木	♥北金井出前ひろば (9:30~11:30) ★
7	水	♥ ★ブックスタート (13:30~15:00)	23	金	♥ 
8	木	♥大泉新田出前ひろば (9:30~11:30)	24	土	おやすみ
9	金	♥	25	日	おやすみ
10	土	おやすみ	26	月	♥ ★
11	日	おやすみ 	27	火	♥赤ちゃんデー (2ヵ月~12ヵ月対象) ★ 
12	月	♥ ★	28	水	♥ ★
13	火	♥ ★	29	木	♥
14	水	♥ 	30	金	♥ 
15	木	♥応援団さんと一緒にね	31	土	おやすみ
16	金	♥			

### 出前ひろば

☆4月12 (木) 下笠田公民館  
 ☆4月18 (水) 松之木公民館

### 身体計測

日時 4月6日 (金) 9:00~11:00  
 場所 なかよしひろば  
 持ち物 母子手帳

♥申し込み必要(市内の方)締め切り日3月30日(金)

### 1歳デー

日時 4月17 (火) 9:00~12:00  
 1歳児のお子さんに利用していただき  
 交流を深めてもらっています。

### 赤ちゃんデー

日時 4月24 (火) 9:00~12:00  
 2ヵ月~1歳までのお子さんに利用  
 していただいています。

### 親子ヨガ

日時 4月22 (日) 10:00~11:00  
 場所 西保育園ホール  
 対象 1歳児対象 (歩けるお子さん)  
 持ち物 バスタオル1枚・お茶  
 定員 15名

西脇実和子先生と一緒に親子で楽しみましょう。  
 お父さんも一緒に参加してみませんか。  
 ♥申し込み必要 定員15名になりましたら終了させていただきます。(市内の方)

### 青川峡キャンプパーク内公園で遊ぼう!

日時 4月26日 (木)  
 10:00 現地集合 12:00 頃現地解散  
 場所 北勢町新町青川峡キャンプパーク内公園  
 住所 いなべ市北勢町新町614  
 持ち物 お弁当・お茶・敷物・帽子・着替え・ベビーカー  
 おぶい紐など

\*雨の日は、なかよしひろばで遊び、お弁当を食べましょう。  
 ♥申し込み期間 4/2 (月) ~4/20 (金) (市内の方)



# 子育てを楽しもう！

～生活リズムを整え、元気な一日を～



食事・睡眠・排泄・着脱・清潔といった生活習慣は、健康に生活していく為に必要なことです。0～2歳児は、大人に支えてもらいながら自分でできるようになっていく大切な時期なので、日々の生活を見直してみませんか。

入園を控えている方は、入園の準備として園生活をゆとりのあるものにする為に、生活リズムを整えてあげたいものです。

## ●早寝・早起き・朝ごはん

骨や筋肉を育て発育を促す“成長ホルモン”が分泌される夜の睡眠はとても重要です。成長ホルモンが活発といわれている22時～23時には、ぐっすり眠りについていられるように、21時にはベッドに入るのが理想です。ぐっすり眠った後は機嫌よく目覚め朝ごはんを食べることで、眠っている間に低く保たれている体温を上げ、血糖を上昇させ、日中の活動と脳へのエネルギー供給の源となります。

## ●トイレに行く習慣を

生活リズムが整ってくると体のリズムも整っていきます。同じ時間に起床し、朝食をとることで排便時間も生活リズムのひとつになります。

## ●午睡

早起きして朝食をしっかり摂ることで日中活発に活動でき、お腹が空くことで昼食もしっかり摂ることから昼寝をしやすい状態になります。午睡は2時間以内にして、15時までに目覚めると夜の睡眠に影響しにくくなります。



支援センターは、9時から利用いただけますので、日中の遊ぶ場所として上手く利用して生活リズムを改善してみてください。

## 言語聴覚士さんに相談してみよう



1/31(水)小倉綾子さんに来ていただき、言葉の悩み、日頃の心配事をたくさん聞いていただきました。

### 参加者の感想

「気持ちがとても楽になりました。」  
「不安な気持ちを1対1で聞いてもらい心が軽くなりました。」  
「噛む力をつけることの大切さを知れてよかった」

小倉さんと話すことで、お母さんにとっても心癒される時間になっています。なかよしひろばでは、年2回小倉さんの言語相談を開催しています。ぜひ参加してみてくださいね。

## ぶれ mama セミナー

健康推進課の妊婦対象セミナーを、今年度より支援センターで2回開催しております。2回目の2/1(木)には9組の参加がありました。今回も、“あーちゃん”の“の応援団さん”にお世話になり素敵なスタイが完成しました。初産婦さんも、先輩ママと話すことで「ちょっとホッとしました」と安心できたようです。経産婦さんにとっても、応援団さんにお子さんを見てもらいながらお互いの悩みを話し合える貴重な時間を過ごしてもらえました。応援団のみなさん、いつもありがとうございます。

応援団さんの託児は子どもたちも癒されます♡



先輩ママの言葉はあたたかい♡

## 節分 鬼さんやってきた！ 2/2(金)

今年は来所されたお母さんたちのご要望で保育園から鬼がやってきました。さあ豆まきするぞ！と意気込んだものの、まさかの鬼の登場に子どもたちはびっくり！  
ちょっと怖かったけれど、みんなで頑張って豆まきをし、楽しいひと時となりました。1年元気に過ごせますように。



みんなで新聞丸めて豆を作ったよ。

ママが豆いれも作ってくれて、準備OK!



鬼はー外  
福は内

## 歯科衛生士さんがきてくれました

2/8(木)以前なかよしひろばを利用していた先輩ママで歯科衛生士の渡辺朋希さんがお母さんたちの歯についての悩みを聞き、子育て中のママ目線から悩み相談をしてもらうことで、「毎日嫌がって困っていた歯磨きのコツを教えてもらって、早速今夜からできそう」と参加をしたママからも大好評でした。



嫌がる時は足で頭を固定するといいわ

### 虫歯になりやすい3つのポイント

- ① 歯と歯の隙間
- ② 歯と歯茎の隙間
- ③ 奥歯の溝

歯磨きが大変なときは、この3つにポイントをしぼって磨いてあげるといいですよ。