



すこやかランド

3月 行事予定

平成30年3月1日発行 いなべ市 HP はこちら

北勢町其原818

☎72-8488



利用時間

♥ 9:00~12:00

★13:00~15:00

1	木	♥★		17	土	お休み
2	金	♥ ◎桃の節句を祝おう	“きらきら☆じーばーず”の劇があるよ! 10:00~	18	日	お休み
3	土	お休み		19	月	♥★
4	日	お休み		20	火	♥ 阿下喜あそびの会 ★
5	月	♥★	9:30~11:30 旧阿下喜保育所	21	水	お休み(春分の日)
6	火	♥ 阿下喜あそびの会 ★		22	木	♥ 治田の里あそびの会 ★
7	水	♥ いち・にのエクササイズ	9:30~11:30 治田財産区会館	23	金	♥
8	木	♥ 治田の里あそびの会 ◎親子で楽しむふれあい遊び! ★	メシエいなべ北勢地区主催 場所:すこやかランド 時間:10:00~12:00	24	土	お休み
9	金	♥	応援団交流会(13:30~15:00)	25	日	お休み
10	土	お休み		26	月	♥★
11	日	♥ ◎日曜開放「パパ&ママ・チャイルドボックス」		27	火	♥ ★ ブック・Re スタート
12	月	♥ ◎お別れプチパーティー(10:00~) ★		28	水	♥
13	火	♥ ★ ブックスタート	9:30~11:30 田辺農業振興センター	29	木	♥ ★
14	水	♥ 十社あそびの会		30	金	♥
15	木	♥ わらべうた&ふれあいデー ★		31	土	お休み
16	金	♥				

9:30~11:30
旧阿下喜保育所

9:30~11:30
治田財産区会館

子育てバンザイ!
毎週土曜日12:30、17:30
FMいなべ86.1MHzで放送中



◎のマークは要申し込みです。
直接来所して申し込みをしてください。

- ### 4月行事予定
- ・10日(火)ブックスタート
 - ・13日(金)交通安全の話
 - ・23日(月)身体計測
 - ・25日(水)おべんとうデー
 - ・14日(土)土曜開放
 - ・24日(火)ブック・Reスタート
 - ・27日(金)ふれ mama セミナー

利用者のみなさん&応援団さんへ

いつも支援センターへのご協力とご理解をいただきありがとうございます。これからもお子さまの健やかな成長を願い、「安心して子育てできるいなべ市」を目指して、前向きに取り組んでいきたいと思っております。1年間ありがとうございました。 すこやかランド 職員一同

ふれ mama セミナー

日時:4月27日(金)13:00~15:00
対象:いなべ市にお住まいの妊婦とその家族
内容:妊娠中のママ達と交流しよう!
(スタイ作り)
持ち物:母子手帳
※市内在住の方に限ります。
◎事前に申し込みをしてください。



交通安全のお話を聞こう

いなべ地区交通安全協会 寺西加代子さんの話を聞きましょう。
・日にち 4月13日(金)
・時間 11:00~

◆お知らせ◆ 2月に展示した写真を3月中旬からお渡します。申し込まれた方は、職員まで声をかけてください。

4月 あそびの会

- ・17日(火) 阿下喜あそびの会
- ・18日(水) 十社あそびの会
- ・26日(木) 治田の里あそびの会

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。

親子リトミック

絵本に出てくる動物を真似て動いたり、ピアノの音に合わせて、歩く、走る、止まる、などの動きを楽しみました。

林 里花 先生

自分で音を聞き分けて自己表現するのは小さい子にはまだ難しいですが、お母さんの動きや表情を真似て一緒に楽しい時間を過ごしました。 1/22(月)



孫育て講座

第3回目の孫育て講座はスクラップブック作り。卓上カレンダー作りでの細かい作業に悪戦苦闘しながらも、写真を見ながら思い出話やお孫さんの話に花が咲いて盛り上がっていました。すこやかランドの心強い応援団さん

1/24(水)



うちの孫可愛いわ〜♡

チーム北勢

鬼退治をしよう! 2/2(金)

“鬼はそと! 福はうち!”と一生懸命鬼に豆を投げる子ども達。今年はお母さん達と鬼が対決! みんなの中の邪気をやっつけてもらいました。勇気あるお母さんが挑戦し、見事、鬼に勝利! お母さんに負けた鬼は優しくなり、遠いお山へ帰っていきました。途中で赤鬼さんの髪の毛が取れたとか取れなかったとか…笑いあり、涙ありの会になりました。これで、すこやかランドも安心して春を迎えられそうです。

～けん玉対決～

～フラフーフ対決～



や“ら”れ“た”～



鬼 vs おじいちゃん



意外と難しい…(汗)

豆茶会

応援団の美濃部さんに披露していただいた豆茶の御手前には、竹の柄杓でお茶と一緒に茶釜から“福”に見立てた大豆をすくい、豆の数だけ福がくる、という遊び心が含まれています。親子でお茶の作法を体験し、香ばしい豆茶とちょっとしたお菓子で楽しみました。 2/1(木)

興味津々…

豆いくつ入ったかな?



ベビーマッサージ

外は雪が降るほど寒い日でしたが部屋の中はポカポカ。ゆったりとした穏やかな雰囲気の中で、赤ちゃんだけでなくお母さんにとってもリラックスできる時間となりました。

2/7(水)

ここの仙骨をなでてあげると落ち着きます。



通園バッグ作り 2/14(水)

4月から入園する子に手作りの通園バッグを作ってあげたいと集まったお母さん達。手作りのバッグ



を持って嬉しそうに通園する我が子の姿を想いながら、一生懸命ミシンと向き合い、世界に一つしかない素敵なバッグを完成させました。



今年は内ポケットをフラスしました。