



3月行事予定

◎利用時間 ★ 9:00~12:00 13:00~15:00
★ 9:00~12:00

1	金	★ ひな祭り会 (10:30~11:30)	17	日	おやすみ
2	土	★ 土曜開放	18	月	★ ファミリーサポート・センター出張 (10:00~11:00)
3	日	おやすみ	19	火	♥ 丹生川遊びの会 (片樋会館) (9:30~11:30)
4	月	★ 身体計測 (9:00~11:00) ※母子手帳をお忘れなく。	20	水	♥ 0歳デー (13:00~)
5	火	♥	21	木	おやすみ 春分の日
6	水	♥ おおきくなったねの会 (10:30~11:30)	22	金	★
7	木	♥ 0歳デー (13:00~)	23	土	おやすみ
8	金	★	24	日	おやすみ
9	土	おやすみ	25	月	★
10	日	おやすみ	26	火	♥
11	月	♥	27	水	♥
12	火	♥ ブックスタート (13:30~14:00受付)	28	木	♥ 1歳デー (9:00~)
13	水	★ 応援団交流会 (13:30~)	29	金	★
14	木	♥ ブック・Reスタート (13:30~14:00受付)	30	土	おやすみ
15	金	★	31	日	おやすみ
16	土	おやすみ			

3月 他支援センター土日開放日
・3日(日)すこやかランド(北勢)
・9日(土)つくしんぼ(藤原)
遊・友・YOU・チャイルド(笠間)
・16日(土)なかよしひろば(員弁)

4月の行事予定

4日(木)・17日(水) 0歳デー
6日(土) 土曜開放日
15日(月) 出前ひろば(丹生川久下自治会館)
22日(月) 出前ひろば(新田コミュニティセンター)
25日(木) 0歳デー
26日(金) くまのこさん読み聞かせ

1年間、ご協力ありがとうございました。

平成30年度も終わりが近づいてきました。一年を振り返ると、子どもたちのいろいろな成長を思い出します。これからも子どもたちの健やかな成長を願い、安心して子育てができるよう応援していきたいと思えます。また、応援団さんには、支援センター事業にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いたします。はっぴい・はあと

- ◎出前ひろば&遊びの会の時間は、9:30~11:30です。
- ◎出前ひろば&遊びの会の時も支援センターは利用できます。
- ◎0.1歳デー・ブックスタート・Reスタートは対象外の方も利用できます。

丹生川遊びの会 (片樋会館)

日時 3月19日(火) 9:30~11:30
ご近所で誘い合って遊びに来てね!



ファミリーサポート・センター 出張受付します。

依頼会員の説明・入会受付を行います。
身近な場所で申し込み出来ます。
是非、ご利用ください。

日時 3月18日(月) 10:00~11:00
※印鑑をお持ちください。

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、こちよく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。

ぱれ mama セミナー



1/25(金)
先輩ママや応援団の体験談など聞きながら、これから生まれてくる赤ちゃんのためにかわいいスタイを作りました。

防災についての講座



1/28(月)
危機管理課の大月氏から、災害のリスク、安全行動、備蓄などについて話を聞きました。災害の種類は様々ですが、なぜ防災が必要なのか、ご家族で話し合っておくことが大事だと思いました。

ありがとうございました!



節分の会

春の訪れを告げるお福さん。

今年もはっぴいに鬼が来ました。近くで見る鬼さん達は迫力満点。親子で一発懸命豆を投げて、無事に退治できました。豆まきには厄を払い、1年間まめに暮らせるように...という意味があります。みなさんに幸福がおとずれますように。

2/1(金)



ベビーマッサージ

助産師でもある宇佐美先生に、赤ちゃんの肌や心に触れることの大切さなどアドバイスしていただきました。

ゆっくりと向き合い、語りかけると、赤ちゃん達は満足そうに手足をバタバタさせていました。その姿がとってもかわいかったです。

2/17(日)

宇佐美先生を囲んで記念写真。

大安町民生児童委員児童福祉部会の方々から、育児本を寄贈していただきました。ぜひ、ご活用ください。



手提げバック作り

いなべ市民活動センター“あーちゃんので”さんにサポートしていただきながら、通園用の手提げバックを作りました。慣れないミシンに苦戦したり、針が折れるというハプニングも乗り越え、お母さん達は頑張って素敵なバックを完成させていきました。

2/15(金)



親子ヨガ

西脇先生 2/18(月)
この姿勢、結構フイルルきてます。
お子さんとふれ合いながら1時間たっぷり体を動かしました。“ヨガ”は『繋ぐ』、『結ぶ』などという意味があるそうです。健康法の1つかと思っていましたが、納得の内容でした。