



# すこやかランド

## 3月 行事予定



1	金	♥ ◎桃の節句を祝おう	17	日	お休み
2	土	お休み “きらきら☆じーばーず” の劇があるよ! 11:00~	18	月	♥★
3	日	♥ 日曜開放	19	火	♥ 地域交流体操(10:00~) 阿下喜あそびの会 9:30~11:30 ★ ブック・Re スタート 旧阿下喜保育所
4	月	♥★ 9:30~11:30 旧阿下喜保育所	20	水	♥ 十社あそびの会 9:30~11:30 田辺農業振興センター
5	火	♥ 阿下喜あそびの会 ★	21	木	お休み(春分の日)
6	水	♥ いち・にのエクササイズ	22	金	♥
7	木	♥ ◎親子で楽しむふれあい遊び! ★ メシエしいな北勢地区主催 場所:山郷保育園 遊戯室 時間:10:00~12:00	23	土	お休み
8	金	♥ 応援団交流会(13:30~15:00)	24	日	お休み
9	土	お休み	25	月	♥★
10	日	お休み	26	火	♥★
11	月	♥★ ◎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。	27	水	♥
12	火	♥★ ブックスタート 9:30~11:30 其原自治会館	28	木	♥★
13	水	♥ 山郷あそびの会	29	金	♥
14	木	♥ 治田の里あそびの会 9:30~11:30 ★ 治田財産区会館	30	土	お休み
15	金	♥ ◎お別れプチパーティー(10:30~)	31	日	お休み
16	土	お休み			

◆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。

【3月の他支援センター土日開放日】  
・2日(土)はっぴい・はあと(石樽)  
・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月行事予定**  
・9日(火)ブックスタート  
・13日(土)土曜開放  
・22日(月)身体計測  
・23日(火)ブック・Reスタート  
・26日(金)ふれ mama セミナー

**いち・にのエクササイズ**  
普段の生活では使わな  
い筋肉を刺激しましょう!  
レッツ!エクササイズ!!  
日 時: 3月6日(水)  
11:00~

**4月あそびの会**  
・16日(火) 阿下喜あそびの会  
・17日(水) 十社あそびの会  
・24日(水) 山郷あそびの会  
・25日(木) 治田の里あそびの会

<H31年5月のあそびの会の予定>  
・阿下喜あそびの会 →第1、3火曜日  
・治田の里あそびの会→第2、4木曜日  
・十社あそびの会 →第3水曜日  
・山郷あそびの会 →第4水曜日

**利用者の皆さん&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

### 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 1/21(月)

「でんしゃののって」の絵本の登場人物になりきり、林里花先生のピアノの音に合わせて親子でたくさん身体を動かしました。「次はなにが出てくるのかな?」と、絵本の近くに寄りワクワク待ちわびる子どもの姿が印象的でした。

### 鬼退治をしよう!

今年もすこやかランドに鬼が登場!!最初は怖がって泣いて逃げていた子ども、手作りの柵と豆を手にとり、鬼に立ち向かう姿が見られました。鬼とのけん玉対決ではお母さんが大活躍!!親子の健闘のおかげで、鬼は邪気と共に遠くの山へ逃げていきました。福の神が来てくれ、春の訪れを感じる会となりました。これからも伝統行事を大切に、次の世代へと繋いでいきたいです。 2/1(金)

### ベビーマッサージ 2/6(水)

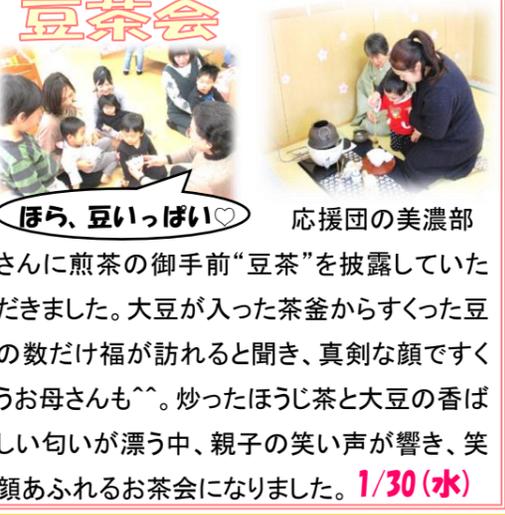
「どうすると子どもが喜ぶかを考え、話しかけながらマッサージをしてあげましょう」と先生からアドバイスがあり、目を合わせ優しく話しかけるお母さんと、嬉しそうに伝える子どもの笑顔で、とても和やかな雰囲気になりました。家庭でもお風呂に入る時、おむつを替える時、授乳の時など、色々な場面で実践できると思います。



西脇先生の優しい声に癒されながら...

### 豆茶会

「ほら、豆いっぱい♡」  
応援団の美濃部さんに煎茶の御手前“豆茶”を披露していただきました。大豆が入った茶釜からすくった豆の数だけ福が訪れると聞き、真剣な顔ですくうお母さんも^^。炒ったほうじ茶と大豆の香ばしい匂いが漂う中、親子の笑い声が響き、笑顔あふれるお茶会になりました。 1/30(水)



### 通園バッグ作り

今年も入園を控えたお子さんのために、お母さん達が大奮闘。どんなデザインでも先生の手にかかればお手の物。布の裁断や目印の線を引く手際の速さには目を見張るばかり!!どんな依頼にも迅速に対応し、一つ一つ優しく丁寧に教えてくださり、世界に一つだけの素敵なお母さん特製カバンが出来上がりました。お母さんたちの自信に繋がる事を願って開催しています。 2/13(水)



ご協力いただいた奥岡さん・岡本さんありがとうございました。 ママありがとう