

つどいの広場通信

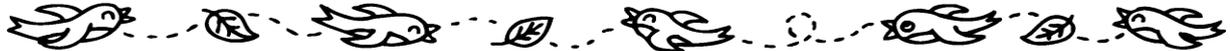
子育て情報 No.18 平成29年5月19日発行



佐久市内つどいの広場

- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150

5月の空、ツバメが飛びかい、田んぼに水が入り夜になるとカエルの声がにぎやかに聞こえてくる季節になりました。佐久地方の季節折々の自然に子どもと一緒に目を向け体感を楽しんでください。新年度がスタートし、つどいの広場や子育てサロンでは、育児講座がはじまっています。日程を確認してご参加ください。



子育てコーディネーターとお話しましょう。

サングリモ中込つどいの広場では、子育て利用者支援事業として、子育てコーディネーターを配置し子育てに関する様々なお話をお聞きし、お答えしています。

時：月、火、水、金、土、日の10時～15時

曜日の利用：日曜日は平日利用できない方のお悩みや相談を承っています。事前に予約または、当日電話で時間の確認をしてお出かけください。

相談もお受けします。

話番号：63-3794

日
日
電
話



生活のリズムを身につける

目覚めている時間が多くなったら、朝起きて、昼寝をして、夜早く寝るという習慣をつけていきたいです。赤ちゃんが朝いつまでも寝ていてくれれば家事も片づく、夜遅い父親とのコミュニケーションをとるために夜遅くまでおこしておく、と言うのは親の都合でしょう。子どもの生理的都合から言えば明るくなったら起きて、暗くなったら寝る、その間に昼寝をするというのが好ましいでしょう。1歳前後ではまだ無理かもしれませんがそれを頭にいれて1歳半から2歳ぐらいまでには生活のリズムをつくっていきましょう。



眠らせ歌

早く寝て欲しい、この子が寝たらあれもやらなきゃ、これもやらなきゃ・・・と思いながら寝かしつけると、不思議と赤ちゃんはなかなか寝ないものです。お母さんのあせりが赤ちゃんに伝わるのでしょうか。寝かしつけるときは、赤ちゃんが心地よいと感じるリズムで(つまりゆっくりと)そっとゆすってあげたり、そっと体をトントンしてあげましょう。お母さんの心臓のあたりに赤ちゃんの耳をあてがうように抱くと心臓のリズムが心地よく聞こえ寝つきがよいと言われています。身体にさわってあげるのも眠りを誘うようです。その子が心地よいと思われるやり方を搜してみてください。



赤ちゃんを寝かせるときのわらべ歌は「子守唄」と呼ばれています。日本の子守歌、シューベルトの子守歌、即席の子守歌など、静かに赤ちゃんの呼吸に合わせて歌ってあげればいいのです。お母さんの声はきっと赤ちゃんが心地よく思うでしょう

☆つどいの広場など集団の場では、子ども、親、スタッフとのかかわりがもて、その中でいろいろな経験ができます。困ったことがあったら、いつでも子育てコーディネーターやスタッフに声をかけてください。

6月の子育て情報 育児講座



*** 食事のはなし** 食事の工夫、日頃の悩み一緒に話しましょう。

うすだつどの広場:6月8日(木)
あさしな保育園内つどの広場:6月19日(月)
わくわくランドU-6:6月20日(火)

講師:子育て支援課栄養士

*** ドクターの出前講座** 知ろう、話そう、子どもの病気

サングリモつどの広場:6月13日(火) 講師:小児科医 菅原敏明先生

*** 骨盤底うるおい体操** どなたでもできる簡単な体操です。

もちづき保育園内つどの広場:6月28日(水) 講師:助産師 結城万亀先生

*** 子育てサロン「食育」** おうちのおやつおいしいね 子育てサロンで試食しながら「楽しくたべること」の意味を学びましょう。 講師:子育て専門相談員 中村美登里栄養士

臼田児童館:6月6日(火) 泉児童館:6月7日(水) 岩村田児童館:6月9日(金)
平根児童館:6月12日(月) 高瀬児童館:6月14日(水) 望月児童館:6月16日(金)
(申込みは各児童館で又は電話で子育て支援課へ。7ヶ月位からのお子さん対象です)

*** 子育てサロン「リフレッシュヨガ」** 講師:金澤優子先生

東児童館:6月20日(火) あさしな児童館:6月22日(木)

6月≪つどの広場・サロン≫予定と子育て情報

- ㊟ サングリモ中込 (木・日祭日休館) 佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
子育てコーディネーターは月・火・水・金・土・日曜日の10時～3時(日曜日は相談のみ)にいます。
- ㊱ あさしな保育園内 (火・木・土・日祭日休館) 佐久市御馬寄715-1
- ㊲ もちづき保育園内 (金・土・日祭日休館) 佐久市協和7430-1
- ㊳ わくわくランドU-6 (月・火・水開催) イオンモール佐久平2階フードコート隣
- ㊴ うすだつどの広場 (火・土・日祭日休館) 佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4 <small>子育てコーディネーターによる 相談業務のみ</small>
5	6 サロン臼田児 食育	7 サロン泉児 食育	8 ㊴ 食事のはなし	9 サロン岩村田児 食育	10	11
12	13 ㊵ ドクター出前講 座	14 サロン高瀬児 食育	15	16 サロン望月児 食育	17	18
19 ㊱ 食事のはなし	20 ㊶ サロン東児 リフレッシュヨガ ㊳ 食事のはなし	21	22 サロンあさしな児 リフレッシュヨガ	23	24	25
26	27	28 ㊷ 骨盤底 うるおい体操	29	30		

* 各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。

* 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。

利用時間は10時～正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。

* 子育てサロンやつどの広場で駐車場がいっぱいの場合は、他に駐車場をお借りしてあります。

ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

