

つどいの広場通信

子育て情報 No.20 平成29年7月 20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

夏の日差しが降り注ぎ、田んぼの稲も根付き周りの景色も青々としてきました。外での遊びがますます活発になる季節ですが、夏の遊びには危険がいっぱいです。日焼け、熱中症、水遊びなど健康に気を付け今年の夏も元気に過ごしましょう。

育児講座より



☆食事のはなし・・・そしゃくと離乳食

・離乳食は、液体の食べ物から個体の食べ物へと移行する過程の大切な架け橋になる食事です。赤ちゃん手帳を参考にしながら、月齢にあった固さや大きさ(刻み過ぎないように)の食べ物を取り入れていきましょう。㊟ 泣いている子の口の中に食べ物を入れないようにしましょう。泣いている時は口呼吸です。食べ物や飲み物が息と一緒に気管に吸い込まれる可能性があります。あり大変危険です。

・手づかみ食べは、「食べたい！」意欲のあらわれです。最初は、つかみやすく食べやすいもの(軽トーストしたパンの耳、柔らかく煮たニンジン等)歯が生えてきたらかじりとりやすい物(茹でたニンジン・おにぎり等)が良いようです。

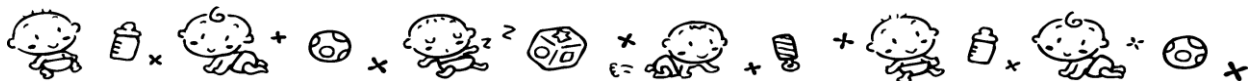
偏食、遊び食べ、便秘、食事の時間、食べる量など個別相談もたくさんありました。いつでもお気軽に子育てサロン、つどいのスタッフにお声がけください。

☆ベビーマッサージ・・・お母さんの手でお子さんに愛情たっぷり触れてあげましょう。目を合わせ言葉を掛けたり歌を歌ってあげたり、表情を見ながらお子さんが触られて気持ちの良い場所を探し繰り返し触れてあげましょう。その繰り返しでお子さんは、次はあの動きかなと期待したり、我慢することができるようになります。愛情をコップいっぱいにしてあげることで、思春期を迎えた時にも本当の愛を見つけれ、自分を大切に育てる子に成長することができるそうです。



夜泣き

夜泣きは脳が発達している過程といわれています。赤ちゃんは日中の活動(体験)でたくさんの学習をしています。夜眠っている間に、日中の学習の記憶を整理します。しかし脳の発達が途中なので、たくさんの刺激は整理がつかず、脳がぐたびれて興奮し夜泣きとなります。脳の成長とともに、夜泣きもだんだんと治まり特別なことをしなくても、2歳ころまでにはなくなります。今回のワンポイントは「教えてドクター」「赤ちゃん手帳」から抜粋してみました。



授乳、抱っこ、トントンするなどしてもいいでしょう。子どもがしてほしいようなことを思いつく限り試しても泣き止まないのなら、単に寝ぼけているのだと割り切り、見守る姿勢でいいと考えます。夜泣きを乗り切るためにも生活リズムを整えましょう。

子どもが泣きやまない時、泣きやませられないことに親御さんが打ちのめされてしまうことがあります。辛い気持ちになることは、それだけ親として子どもを大切に思っている証です。夜泣きでしんどい時は、「そうか、私は親として頑張っているんだ」と胸を張ってくださいね。

☆暑くなり熱中症予防もかねて水分補給は大切です。つどいの広場、わくわくU-6、サロンにも、水・麦茶、緑茶などの飲み物をお持ちください。いつでも飲んでいただけます。

8月の子育て情報 育児講座



☆8月の各つどいの広場の育児講座は「お絵かき広場」です。

親子で一緒に楽しみながら自由に絵をかいてみましょう。お絵かきグッズを用意してお待ちしています

- もちづき保育園つどいの広場: 8月21日(月)
- サングリモつどいの広場: 8月22日(火)
- あさしな保育園つどいの広場: 8月25日(金)
- うすだつどいの広場: 8月28日(月)
- わくわくランドU-6: 8月29日(火)

講師: 子育て支援課

☆うすだつどいの広場・もちづきつどいの広場では7、8月の間テラスでたらいを置き水遊びができます。プールあそびではありませんが、濡れた時用の着替え、タオルをお持ちください。

☆子育てサロンでは、7、8月は水遊び、プール遊びができます。

約束事、持ち物は事前に確認してお出かけください。

児童館は小学校が夏休みの間、サロンはお休みですが、あいとぴあ臼田に会場が変更になる日があります。予定表を確認してお出かけください。

8月<<つどいの広場・サロン>>予定と子育て情報

- ㊦ サングリモ中込 (月・火・水・金・土開催・祝日除く) 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。
- ㊧ あさしな保育園 (月・水・金開催・祝日除く) 佐久市御馬寄715-1
- ㊨ もちづき保育園 (月・火・水・木開催・祝日除く) 佐久市協和7430-1
- ㊩ わくわくランドU-6 (月・火・水開催・祝日除く) イオンモール佐久平2階フードコート隣
- ㊪ うすだつどいの広場 (月・水・木・金開催・祝日除く) 佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階

※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 サロン あいとぴあ臼田	3 サロン あいとぴあ臼田	4 サロン あいとぴあ臼田	5
6	7 子育てコーディネーターによる 相談業務のみ	8 サロン あいとぴあ臼田	9 サロン あいとぴあ臼田	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 ㊨ お絵かき広場	22 ㊦ お絵かき広場	23	24	25 ㊧ お絵かき広場	26
27	28 ㊪ お絵かき広場	29 ㊩ お絵かき広場	30	31		

* 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。小学校が夏休みの間は利用できません。

* 子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱい場合は、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。



