

つどいの広場通信

佐久市内つどいの広場

子育て情報 No.50 令和2年1月6日発行

- 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



新しい年、令和2年の幕開けです。災害の無い年になってほしいですね。新しい年が皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。お子さんの健やかな成長を願い、お母さん方が安心して子育てができるようスタッフ一同お手伝いさせていただきます。今年もよろしく願いいたします。



育児講座「父と子のベビーダンス」より

佐藤志穂先生の笑顔と元気な声で、ご挨拶から始まりました。まずパパがだっこひもを正しい位置につける所から教わり、リズムに合わせてステップを踏み、お子さんを抱っこしながら踊りました。お子さんは心地よいリズムと揺れにすやすや。

最初、緊張していたパパもみんなで踊ればたのしさ倍増、こわばっていた顔がだんだんほぐれ笑顔が会場中に広がりました。20組のパパたちはぎこちなかった動きも自然体になり、リズムを踏みながらハイタッチをして、お互いにコミュニケーションがとれました。周りで見っていたママの顔はもっと笑顔でした。そしてその笑顔が一番感じていたのはお子さんだと思います。



【参加したパパの感想】

- ・良い運動になり、体が軽くなり家でも実践してみたい。・笑顔でとても良いと思いました。
- ・ダンスをしている間子どもがぐっすり眠りびっくりです。・ママはパパの見たことない姿が見られました。
- ・子どもとスキンシップが取れとても楽しかったです。 ・やる方も見る方も楽しくできました。



風邪、インフルエンザを予防しよう！

今年は、インフルエンザの流行が早いと聞きます。皆さん大丈夫ですか？疲労がたまると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。お母さんがかからないよう気を付けましょう。それには…

☆帰宅時や調理の前後、食事前などこまめにうがい手洗いをしましょう。

☆抵抗力を高める生活習慣を。

- ①バランスの良い食事
- ②ストレス解消
- ③十分な睡眠
- ④適度な運動
- ⑤乾燥したところや人込みは避ける。
- ⑥笑顔を絶やさずに。



・「笑い」は、免疫細胞の一つであるNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させる(免疫力を高める)と言われています。まさに「笑う門には福来る」ですね。

子育て中は忙しいし、睡眠不足になりやすいですね。それでも健康を維持するために自分で気を付けられることはやりましょう。

そして、体調が悪い時には無理せず周りの人に助けをもらい、まずは体調を回復させることに専念しましょう。

だっぴ



へびいちのすけ

「だっぴ」 すりゃ

あたらしい としがはじまる

だから そのときゃ

ちよびり おとなで。

きぶんだよ

「だっぴー・ニュー・イヤー」

ほく しんぴん



工藤直子 作 「のはらうたIV」より

つどいの広場開催日



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は月・火・水・金・土・日曜日の10時～15時(日曜日は相談のみ)にいます。	
あさしな保育園内 (月・水・金開催・祝日除く)	佐久市御馬寄715-1
もちづき保育園内 (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。

2月の子育て情報 育児講座



☆つどいの広場

* 歯のはなし



2月 6日(木) **う** うすだつどいの広場

2月 17日(月) **わ** わくわくU-6

講師:健康づくり推進課

* わらべうたあそび

2月 14日(金) **あ** あさしな保育園内つどいの広場

講師:箕輪なつ江先生

* おてだま遊び

2月 18日(火) **も** もちづき保育園内つどいの広場

2月 28日(金) **サ** サングリモつどいの広場

講師:久留間修子先生



☆子育てサロン

* 交通安全教室

講師:交通安全教育支援センター

2月 17日(月) 小田井児童館 ・2月 21日(金) 中込児童館

* さくさく食育応援隊

講師:健康づくり推進課

2月 26日(水) 高瀬児童館



(2月)

日	月	火	水	木	金	土
	※育児講座の詳細について、佐久市のホームページに掲載されています。					1
2 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	3	4	5	6 う 歯のはなし	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 あ わらべうた遊び	15
16	17 わ 歯のはなし サロン小田井 交通安全教室	18 も おてだま遊び	19	20	21 サロン中込児 交通安全教室	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 サロン高瀬児 さくさく食育 応援隊	27	28 サ おてだま遊び	29

* 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。



