

# つどいの広場通信

子育て情報 No.52 令和2年6月18日発行



佐久市内つどいの広場

- サングリモ中込 Tel.63-3794
- あさしな保育園内 Tel.51-5005
- もちづき保育園内 Tel.54-8387
- うすだ健康館2階 Tel.81-1150
- イオンモール佐久平 (2回フードコート隣) わくわくランドU-6

新型コロナウイルス感染症が、全国的・世界的に広がり、不安な生活が続いて来ました。  
 子育ての場が限られてしまい、日々の生活がどんなにか大変だったことでしょう。  
 緊急事態宣言が解除されて、少し気持ちが楽になりましたが、まだまだ予断は許せませんね。  
 つどいの広場もようやく7月から再開します。  
 利用者の皆さんが楽しく安心できる場になるように、スタッフ一同皆さんとの出会いを大切にしていきます。  
 今年度もよろしくお願いいたします。

## 子育てコーディネーターとお話しましょう

様々なお話をお聞きし、一緒に考え、情報提供や育児不安の軽減を図ります。電話相談もお受けします。  
 日時：月・火・水・金・土・日・曜日の10時～15時(日曜は10時～13時)  
 日曜日は子育て相談のみとし、日頃の悩みや相談を承っております。  
 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。利用時間は10時～13時です。  
 お気軽にご利用ください。 電話番号：63-3794



### 「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！」

「今日も元気だ 御飯がうまい！」と、一日が元気に過ごせるのは朝のスタートにあるようです。  
 早起き・早寝が大切なのはどうしてなのでしょう。今「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、  
 道徳的な意味からだけではなく、生物学的根拠があるのです。

理由—その1— ヒトは昼行性の動物・・・ヒトは24時間いつも動くロボットではありません。昼には昼に動く  
 体の仕組みがあります。

理由—その2— ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットするからです  
 また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある「セロトニン」の活動を高める働きがあります

理由—その3— 夜に浴びる光は体内時計に働いて体内時計と地球時間のズレを大きくするからです

理由—その4— 成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されるからです。ヒトは、  
 生後4か月くらいから夜寝ているときに、成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。

理由—その5— 体温のリズムが乱れると、昼間、活動的に生活することができないからです  
 体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。

ヒトの生体リズムは約25時間・・・ヒトの生体リズムはおよそ25時間で刻まれており、  
 地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要なのです。 (東京都生涯学習情報より)

## こうきしん

わたしは なににでも  
 はなを つっこみます  
 つまみ「こうきしん」なのね



## こぶた はなこ

「こうきしん」を  
 パラパラと ふいかけると  
 せかいじゅうが  
 おいしくなります 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ー**は月・火・水・金・土・日曜日の10時～15時(日曜日は相談のみ13時まで)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  
**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  
 ※当面の間利用方法(時間等)を通常と変更して開催しますので、詳細につきましてはホームページでご確認ください。  
 \*わくわくランドU-6(イオンモール佐久平)は、しばらくの間お休みです。

※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。

## 7月の子育て情報 育児講座



### ☆つどいの広場

今年度の育児講座はコロナ感染予防のため、予約をとり先着順での人数制限を設けさせていただきます。  
 育児講座当日は予約した方のみのご利用になります。  
 (予約は7月1日(水)からになります。)

#### \*歯のはなし

7月 8日(水) **う** うすだつどいの広場 7名まで 講師:口腔歯科保健師

#### \*笑いヨガ

7月 9日(木) **も** もちづきつどいの広場 15名まで 講師:佐藤志保先生

#### \*食事のはなし

7月15日(水) **あ** あさしなつどいの広場 8名まで 講師:子育て支援課栄養士

### ☆子育てサロン

7月は育児講座はありません。コロナウイルス感染予防のため、プール遊びは中止です。  
 小学校が夏休みの間児童館は利用できません。会場があいとぴあ臼田に変更になる日があります。

## (7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	3	4
<b>5</b> <small>子育てコーディネーターによる相談業務のみ</small>	6	7	8 <b>う</b> 歯のはなし	9 <b>も</b> 笑いヨガ	10	11
<b>12</b>	13	14	15 <b>あ</b> 食事のはなし	16	17	18
<b>19</b>	20	21	22	<b>23</b> 海の日	<b>24</b> スポーツの日	25
<b>26</b>	27	28 サロン あいとぴあ臼田	29 サロン あいとぴあ臼田	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。小学校が休みの日は利用できません。

