

# つどいの広場通信

子育て情報 No.63 令和3年11月28日発行



## 佐久市内つどいの広場

- サングリモ中込 月火水金土 TEL63-3794
- あさしな保育園内 月水金 TEL51-5005
- もちづき保育園内 月火水木 TEL54-8387
- うすだ健康館2階 月水木金 TEL81-1150
- 中佐都児童館内 月火水木 TEL65-8505

だんだん寒くなり、暖かな日差しが恋しくなる季節ですね。コロナ禍で普通の生活ができず、不安や不満が募るばかりですが、自然に目を向けてみると癒されることがあります。お子さんと一緒に陽だまりの中、散歩したり、今しかない素敵な時間を共有してくださいね。



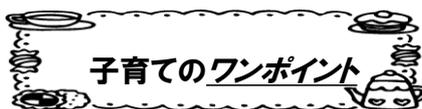
### 育児講座「ママの体ケア」より

助産師の結城万亀先生のお話を聞いて、骨盤体操を教えて頂きました。女性は産前産後で骨盤がゆるんでしまう事があります。骨盤の下にある骨盤底筋を鍛えることで、骨盤のバランスが整うそうです。骨盤体操は、横になって10分程度で行えるので、どなたでも簡単に行えます。高齢の方の尿漏れにも効果があるそうですよ。次回は2月4日にサングリモ中込内で行いますので、是非参加ください。



### 育児講座「親子ヨガ」より

普段あまり使わない部分の体を気持ちよく伸ばしたり動かしたりして、簡単に楽しめる親子ヨガを教えて頂きました。お子さんはお母さんの膝やお腹の上でリラックス。可愛い姿を見せてくれていました。ヨガ講師の由井千恵美先生からは、赤ちゃんのハイハイの大切さも教えて頂きました。体幹が鍛えられ、様々なところに筋力がつくそうですよ。日々の合間に親子ヨガで、からだを整えてみるのもいいですね。



### おもちゃ



赤ちゃんの時は、何でも口に入れてしまう時期があります。誤飲や窒息事故の心配があり気を配るところです。こうした事故を防ごうと、日本玩具協会では安全基準を作っています。合格すれば、メーカーはおもちゃのパッケージなどに「ST(セーフティ・トイ)マーク」を付けることができる仕組みになっています。どんな安全基準があるのでしょうか。例えば、誤飲防止の検査は、短い竹筒のようなテスト器具を使います。この器具を3歳未満の子どもの「のど」に見立てて、おもちゃの部品が中に納まれば「誤飲する恐れがある」と判断されます。

このように、おもちゃは対象年齢に合わせて検査されてますから、国民生活センターでは「表示された対象年齢をしっかりと見て、おもちゃを選びましょう」と、アドバイスしています。

☆年上の兄弟のおもちゃ箱の中に、赤ちゃんが誤飲しやすいものが含まれている可能性もありますので、一緒に遊ぶときは注意しましょう。トイレトペーパーの芯を通り抜ける大きさは危険ですので、確認してみましょう。

☆おもちゃに限らず、生活の身の回りにあるもの全てに気を配っていきましょう。(ティッシュケース、ごみ等も)

☆生活用品が床や畳の上や手の届く所に置かれていると誤飲の危険性が高いです。(サランラップやビニール類などは、内臓に張り付くこともあるようです。)

少し大きくなると、興味本位に鼻や耳の穴に物をいれることもあるので気を付けたいですね。

食べ物でも、ミニトマト、ぶどう、団子、こんにやくゼリー、等ある程度大きさや、硬さあるものは窒息の原因になります。4歳未満の子どもは、まだ奥歯がありませんので噛み砕いて食べられません。細かくしたり切れ目をいれたり、柔らかくするなり、工夫が必要になります。



12月・1月の子育て情報 育児講座



【12月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 <b>も</b> クリスマス会 (ライア演奏)	3	4 <b>サ</b> 運動遊び 父親対象・要予約
5 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	6	7	8	9	10 <b>あ</b> クリスマス会 (ライア演奏)	11
12	13	14 <b>サ</b> クリスマス会 (オカリナ演奏)	15 <b>う</b> クリスマス会(オカリナ) サロン泉児(ライア)	16	17	18
19	20	21	22	23 <b>な</b> クリスマス会 (オカリナ演奏)	24	25
26	27	28	29 休館	30 休館	31 休館	

- サ** : サングリモ中込つどの広場(9時～正午・13:30～15:30 )  
**あ** : あさしな保育園内つどの広場(9時～正午 )    **も** : もちぎ保育園内つどの広場(9時～正午 )  
**う** : うすだ健康館内つどの広場(9時～正午 )    **な** : 中佐都児童館内つどの広場(9時～正午 )

【1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 休館
2 休館	3 休館	4	5	6	7	8
9 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	10 休館	11	12	13	14 <b>サ</b> ドクターの 出前講座	15
16	17 サロン小田井児 交通安全教室	18 <b>も</b> 絵本の話	19	20	21 <b>う</b> 絵本の話	22
23 30	24 31	25	26	27	28 <b>あ</b> 絵本の話	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。(全て要予約となります)  
 内容につきましては、近くになりましたら案内のチラシが出ますのでご覧ください。  
 \* コロナ感染症の状況により、急遽中止になる場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。  
 \* つどの広場や子育てサロンのほかに、利用できる午前中開放の児童館があります。  
 佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館で、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。

