

# つどいの広場通信

子育て情報 No.61 令和3年7月5日発行

佐久市内つどいの広場

●サンゲリモ中込	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



夏の日差しが強くなると、外での遊びが活発になりますね。日焼け、熱中症、水難事故等に気を付けて元気に過ごしましょう。楽しく夏の遊びが満喫できるといいですね。

## 育児講座より



### ※「わらべうたあそび」

親子で目と目を合わせ、手と手を重ねいろいろなわらべうたあそびを先生から教えて頂きました。

久しぶりに集まったみなさんの笑顔がはじけていました。

先生から、大切な3つのこととして「笑顔で」「抱きしめ」「豊かな言葉がけを」のお話が心に響きました。

### ※「ベビーマッサージ」

わらべうたあそびと同じに、お母さんと赤ちゃんが目と目を合わせ、「なでなでするよ～」と声をかけてあげて、頭から顔、指先まで肌をやさしくなでてあげ、たっぷり触れ合って穏やかな時間を過ごしました。

\* 何か月でも何歳でもやって大丈夫・・・素肌でやってもらうのが良いですが、服の上からでもOK。

お風呂上りが気持ち良いかな？オイルは使わなくても良いです。

\* お母さんの手と赤ちゃんがいれば、いつでもどこでもできます・・・温かい手で(冷たかったら温めて)びっくりしないよう、「なでなでするよ」等、声をかけてから始めましょう。

- ・ねんねの赤ちゃんは、バスタオルを枕にして
- ・大きい子は、膝の中に入れて向かい合って



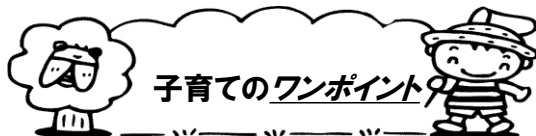
\* 頭から足の先まで全身・・・順番でなくても気持ちの良いところをやってあげるだけでもOK。

\* 親の膝の上の上に乗ってくるのは9歳くらいまでなので、いっぱい触ってあげましょう。

\* ベビーマッサージは、赤ちゃんはもとよりお母さんも赤ちゃんに触ることで癒されるのでイライラしているような時は、特に触ってあげると良いですよ。

\* 空腹時や授乳の直後は避け、マッサージ後は体力が消耗しているので水分補給をしましょう。

\* 一日の中で静かにする時間を作って、マッサージをしていくパターンを作っていくと赤ちゃんも楽しみにできるようです。



## 子どもへの贈り物

## ～健康な歯とお口～

### ★ 歯がはえる前からむし歯予防？



生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌は存在しません。

むし歯は口から口へとうつります。

- ・家族みんなの口の中をきれいに保ちましょう ・食べ物を噛み与えないようにしましょう。
- ・家族みんなにむし歯がないか点検し、あれば治療をしましょう。
- ・スプーン、はし等の食器を、大人と別々にすることもよいでしょう。

(赤ちゃん手帳より)

### ★ 子どもがむし歯になりやすいTOP3

1位・・・上の前歯！      2位・・・下の奥歯のかみ合わせ      3位・・・下の奥歯の歯と歯の間

乳歯は、はえてから2年がやわらかくむし歯になりやすいので、1位から3位は特に良く磨きましょう。

\* 健康な歯を維持するために、子どもの頃から正しい歯磨きや歯医者での定期的なメンテナンスを続けると、一生自分の歯でかみ続けられるというデータもあります。



# 8月・9月の子育て情報 育児講座



## 【8月】

日	月	火	水	木	金	土
1 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	16	17	18	19 (う) 作ってあそぼう	20 (あ) 作ってあそぼう	21
22 ↓	23	24 (サ) 作ってあそぼう	25	26 (も) 作ってあそぼう	27	28
29 ↓	30	31 (な) 作ってあそぼう				

(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) : もちつき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 )

中佐都児童館内つどの広場は7月22日から8月18日までお休みとなります。

## 【9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
5 子育てコーディネーターによる相談業務のみ	6	7	8 (う) 救急法	9	10 (サ) 人形劇 サロン岩村田児 音楽遊び	11
12 ↓	13	14 (な) 親子ヨガ	15 サロン泉児 さくさく食育応援隊	16 (も) 救急法	17 (あ) ママの体ケア サロン中佐都児 音楽遊び	18
19 ↓	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26 ↓	27 サロン平根児 音楽遊び	28	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。(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も、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。

