



六ツ美北学区子育て支援の会  
 『ろくほくタンポポの会』

総合子育て支援センターの職員と一緒に親子でふれあい遊びを楽しみました。



♪ちよこっとわらべうた♪  
 『ととけっこー』



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいってステキ~  
「トイレトレーニングのすすめ方」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て応援すくすくLINE 配信開始!
- ◆総合子育て支援センターからのお知らせ
  - ・ひろばのお知らせ
  - ・子育て講座のご案内
  - ・地区子育て支援センターからお休みのお知らせ

① ととけっこー  
よがあけた



布を上下に揺らし  
て顔を隠したり見  
せたりする。

② まめでっぼう  
おきてきな



布で顔を隠し、顔  
が見えないように  
布を左右に揺らす。



歌が終わったら、  
「おはよう」と言い  
ながら顔を見せる。

☆あそびのバリエーション☆  
 \*歌の終わりに布をふわっと投げて顔を見せても楽しいです。  
 \*「まめでっぼう」の部分をお子さんの名前に変えて歌うのもおすすめです。

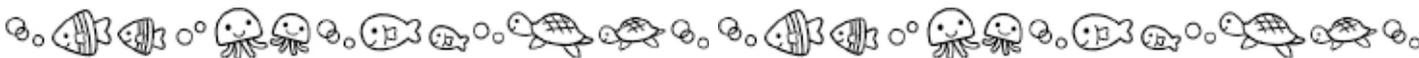
# らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~  
「トイレトレーニングのすすめ方」

**Lagom**(らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

ジリジリと照りつける太陽にセミの鳴き声、夏真っ盛りですね。お子さんは体温調整機能が未熟なので、暑さを避けたり水分補給をこまめにしたりしながら、熱中症に気をつけて過ごしましょう。小さいお子さんは自分で不調を訴えることができないので、体温、顔色、排せつの様子などを確認し、十分な休養や栄養をとって過ごしましょう。



入園を意識したり、お子さんの自立心がめばえてきたりして、トイレトレーニングっていつ始めたらよいの?どうやって進めたらよいの?という方も多いと思います。

トイレトレーニングには、お子さんの発達に伴った身体と心の準備が必要です。



お子さんの準備はできていますか?

- ・しっかり座ることができる、一人で歩く。
- ・簡単な問いかけに「うん」「いや」で答えることができる。
- ・自分の思いを伝えることができる。
- ・おしっこの間隔が2時間程度空いてきている。



これもトイレトレーニングです。

トイレを明るく飾りつけ、怖い場所ではないと意識づけましょう。



さっぱりしたね



- ・絵本や動画などを使って、排泄はトイレですることだと知らせる。
- ・おむつをかえる場所をトイレや脱衣場などに決める。
- ・おむつをかえるときに「さっぱりしたね」「気持ちいいね」と声をかける。

おむつをチェックして1回量が増えたり、間隔が空いてきたりしたときが始めどきです。

トイレに誘ってみましょう。



お子さんの準備も必要ですが、ママの準備も大切です。心に余裕があるときに始めましょう。

- ① まずは空間に慣れてもらいましょう。起床後、食事の前、出かける前、お風呂の前、寝る前など活動の切れ目に誘うのがおすすめです。おむつをかえるだけでも良いです。ズボンを脱ぐなど着替えの手伝いができるのも良いですね。
- ② 便座に座らせてみましょう。座るだけでも良いです。もしおしっこが出たらよくほめてあげましょう。
- ③ トイレでおしっこが出ることが増えたら、パンツをはかせてみましょう。でももしパンツに出てしまっても怒るのはいけません。



<いやいや期の場合は>  
 「ママと行く?パパと行く?」と選択肢をあげたり、ごほうびシールを取り入れたりしましょう。「いや!」が強いときに無理やり続ける必要はありませんが、排泄はトイレですることだということや、おむつをかえたあとの気持ちよさを伝える声かけは継続できると良いですね。



☆8月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？  
 ☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。  
 お問い合わせ：総合子育て支援センター ☎26-0706

11日(木・祝) ちびっこプーさん 常磐東学区市民ホーム

**\*都合により中止になることがありますのでご了承ください。**



◆出張相談のお知らせ◆

〈8月の相談日〉

4日(木) なごみん

10日(水) 悠紀の里

17日(水) よりなん

18日(木) むらさきかん

25日(木) やはぎかん



「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。 ☎26-0706



総合子育て支援センター利用時は、衛生面から大人の方は靴下の着用をお願いしております。  
 お子さんは裸足でご利用いただくことができます。  
 ご協力をお願いします。



**子育て応援すくすくLINE 配信開始!**

妊娠中の方や赤ちゃんが生まれたばかりの方が安心して出産や子育てができるように、妊娠週数やお子さんの成長に合わせて役立つ情報をお届けします。

子育て世代のニーズが高かった

**LINEでの配信を7月から開始しました!**

**ぜひご家族そろってご登録ください。**

(※電子メールでの配信は9月30日で終了します。)

読者アンケート  
 「登録してよかった」が  
 90%以上



☆登録方法

① 岡崎市公式LINEを友だち追加  
 (下記QRコードを読み取る)  
 ID:@okazaki\_city



② メニュー内の「子育て応援すくすくLINE」をクリック



③ 「出産予定日」やお子さんの「生年月日」などを登録

【担当】 こども部こども育成課  
 TEL : 0564-23-6440

# 総合子育て支援センターからのお知らせ



都合により、ひろばや講座等は、参加人数の変更または中止になることがありますのでご了承ください。

## \*初めてママのためのひろば\*

- ★初めて(第一子)の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一步』をしてみませんか? 同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。
- ★13時30分~14時30分 (13時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

8月	ねんねひろば(3か月~4か月)	ころころひろば(5か月~6か月)	にこにこひろば(7か月~8か月)
	毎週火曜日 2日・23日・30日	毎週水曜日 3日・24日・31日	毎週木曜日 4日・25日

## \*パパのためのひろば\*

- ★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。
- ★第2、第4土曜日10時30分~ (10時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。



## 子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
パパと遊ぼう 親子ふれあい遊び	9月10日(土) 第1部(独歩可)10時~10時45分 第2部(未歩行)11時~11時30分	総合子育て 支援センター	にじいろキッズ 相川 優一氏	乳幼児親子 各7組 (抽選)	7月22日(金)から 8月23日(火)まで
絵本について	9月27日(火) 第1部(1歳以上)10時~10時45分 第2部(1歳未満)11時~11時45分	総合子育て 支援センター	霜田 美津子氏	乳幼児親子 各15組 (抽選)	8月5日(金)から 9月6日(火)まで
おいしく食べよう 離乳食②	10月4日(火) 10時~11時30分	総合子育て 支援センター	保健部(保健所) 健康増進課 管理栄養士	乳幼児親子 15組 (抽選)	8月15日(月)から 9月15日(木)まで

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、もしくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。



地区子育て支援センター(六ツ美中保育園、島坂保育園、竜谷保育園、岩松保育園、豊富保育園)は  
8月15日(月)から19日(金)までお休みです。

この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからも  
ご覧いただくことができます。

すくすく

検索

受付時間:8時30分から17時15分まで

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706