

第370号

令和6年8月1日発行  
 岡崎市総合子育て支援センター  
 TEL:26-0706 FAX:26-6711  
 岡崎市八帖北町4番地9  
 (城北保育園3階)



ふれあい体操でたくさん  
 体を動かして遊びました。



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ～“ちょうどいい”ってステキ～  
「暑い夏の遊び方」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪
- ◆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のお知らせ

♪ちよこっとわらべうた♪ 『ももや』



- ① ももやももや ながれははやい      ② ア ドッコイショ  
 せんたくすれば きものがぬれる



お子さんを横向きに  
 抱いて、歌いながら  
 左右にゆする。



ゆっくり体を起こし、  
 縦抱きにする。

☆あそびのバリエーション☆

「桃太郎」のお話のわらべうたです。布を持って、川でゴシゴシと洗濯する仕草をしながら歌ったり、お子さんの体を優しくこすりながら歌ったりしても楽しいです。



【参考】いっしょにあそぼう わらべうた 明治図書

# らーごむ

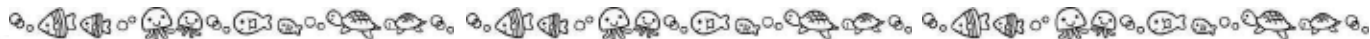


~“ちょうどいい”ってステキ!~

「暑い夏の遊び方」

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、必要以上にかんがることも、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。

照りつける太陽と青々とした葉っぱが、本格的な夏の訪れを感じさせます。危険な暑さの日もあるため、外出を控える方も多いのではないのでしょうか。おうちで過ごすことが増え、遊びがマンネリ化したり、「ずっとおうちの中で過ごしていて良いのかな」と不安になったりするママもいるかもしれません。今回は、暑い日でも楽しむことができる遊び方、過ごし方を紹介します。



ずっとおうちの中にいることは、子どもにとって良くないの？

「室内で長時間過ごすこと=悪いこと」ではありません。

散歩や戸外遊びなどは、お子さんにとって、「生活リズムが整う」「体力向上につながる」「五感の刺激になる」「気分転換になる」などのメリットがあります。しかし、近年の夏は暑すぎて戸外での活動が難しいのも事実です。「外で遊びたいけど出られない!」そんなときは、室内でもこれらのメリットを得ることができるような遊びを楽しみましょう。

## 生活リズムを整えよう

## 室内で体を動かす遊びをしよう

### 外の空気に触れる

外気に触れ日光を感じることで、生活リズムが整いやすくなります。暑い日は無理せず、窓を開けたり抱っこしてベランダに出たりして、外の空気に触れさせてあげるだけでもリフレッシュになります。



### 涼しい時間に散歩

日中の暑い時間を避け、朝や夕方などの涼しい時間にお散歩に出かけるのもおすすめです。



### ダンボールトンネル

ダンボールの底を開いてトンネルにしてみましょう。ハイハイは立派な全身運動です。



### 布団で山登り

ふかふかで少し不安定な足場を登ったり降りたりすることは、足腰を鍛えたりバランス感覚を養ったりしてくれます。



## 五感を刺激する遊びをしよう

## 気分転換に涼しい場所に出かけよう

### 簡単な水遊び

・たらいに入れた水を触る  
・お風呂でぬるま湯で遊ぶ  
・チャック付きポリ袋に冷たい水をいれたものを触る  
など、簡単な水遊びでも五感を刺激してくれます。今月のちょこっとわらべうた「ももや」を歌いながら、水で布を洗って遊ぶのも楽しいですよ♪



(※水遊び中はお子さんから目を離さないようにしましょう)

### 演奏会ごっこ

ペットボトルや空き箱、空き缶などを、振ったり叩いたりして音あそびをしてみましょう。好きな音楽に合わせて家族で演奏会を楽しんでみてください。



### お買い物

通いなれたスーパーでも、「これは〇〇だよ」「緑の食べ物はなにがあるかな?」など、いつもより少し時間をかけ、おしゃべりしながら買い物するのも楽しいです。



### 室内の遊び場

暑くてなかなか外に行くことができない、家にずっといるのも辛い。そんなときはぜひ室内の遊び場に来てください。総合子育て支援センター、地区子育て支援センター、つどいの広場では、快適な環境でみなさんをお待ちしています♪

## ◆出張相談のお知らせ◆

〈8月の相談日〉

1日(木) なごみん  
21日(水) よりなん

7日(水) 悠紀の里  
22日(木) むらさきかん

29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





☆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

**\*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。**

8日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	26日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
-------	----------	------------	--------	------	-----------



**子育て講座報告 『おいしく食べよう離乳食』**

5月28日(火)に、保健部健康増進課管理栄養士による子育て講座「おいしく食べよう離乳食」を行いました。すでに離乳食を始めている子、これから始めていく子、さまざまな月齢のお子さんのママが参加し、離乳食の進め方、与え方のコツなどを教えていただきました。座談会では、離乳食について困っていることや疑問についてママ同士でアドバイスし合ったり、栄養士から助言をいただいたりしました。いろいろな意見を聞いて安心できたというママも多かったです。

**『親子でバランスボール』**

6月19日(水)に産後指導士の荒木実佐子氏をお招きして、子育て講座「親子でバランスボール」を行いました。抱っこそのままバランスボールで弾むと、お子さんたちもとても楽しそうな表情を見せてくれました。他にもお子さんと楽しく生活するための体力づくりの仕方や、自分で自分を褒めることの大切さなどを教えていただきました。たくさん体を動かし、ママたちにとってリフレッシュできる時間となりました。



**わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪**

☆ヨーグルトバーク☆  
 (板状のヨーグルトアイス)

**材料**

- プレーンヨーグルト・・・200g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 好みのフルーツ・・・・・・・・適量



(キウイフルーツ、バナナ、缶詰のみかん、パイナップルなど)

**作り方**

- ① ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて、冷蔵庫で2時間ほど放置し、水切りをする。
- ② ボウルに①と砂糖を入れ、混ぜる。
- ③ 大きくて平らな容器にラップを敷き、②を入れ、1cmくらいの厚さにならす。その上に、食べやすい大きさに切った好みのフルーツを置き、冷凍庫で凍らせる。
- ④ 固まったら食べやすい大きさに切る。



一緒におやつを作ってみよう！

保護者の方が時間と気持ちの余裕があるときに、お子さんのキッチンデビューをしてみませんか？まずは「のせる」「まぜる」「ちぎる」などから始めてみるのもよいでしょう。自分で作ったものを家族と一緒に「おいしいね」と食べることで、食への興味につながります。

ヨーグルトを水切りした後の水分はホエー(乳清)と言って、ホットケーキを作るときに加えると、ふんわり仕上がるよ♪



# 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。)

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 6日・20日・27日	毎週水曜日 7日・21日・28日	毎週木曜日 1日・8日・22日・29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。)



## 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
おもちゃと遊び ~遊びを通して 育つもの~	9月11日(水) 第1部(独歩可)10時~10時45分 第2部(未歩行)11時~11時45分	総合子育て 支援センター	藤田 篤氏	乳幼児親子 各20組 (抽選)	7月23日(火)から 8月23日(金)まで
歯の健康・ ふれあい遊び	9月19日(木) 10時~11時30分	西部地域 交流センター やはぎかん	保健部(保健所) 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 20組 (抽選)	8月1日(木)から 8月30日(金)まで
おいしく食べよう 離乳食②	10月1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 20組 (抽選)	8月9日(金)から 9月11日(水)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。

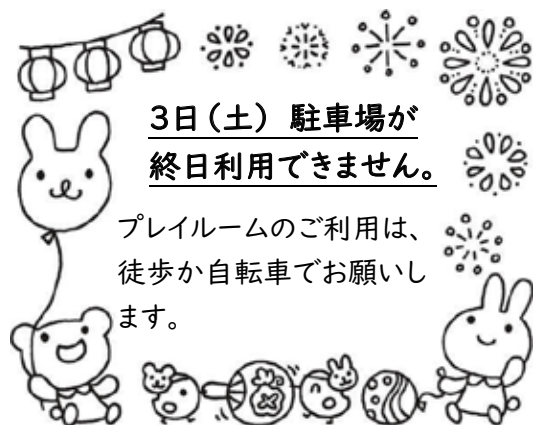
## 地区子育て支援センターからのお知らせ

地区子育て支援センター(六ツ美中保育園、島坂保育園、豊富保育園、竜谷保育園、岩松保育園)は  
8月12日(月)から16日(金)までお休みです。



## お願い

総合子育て支援センター、地区子育て支援センター利用時は、衛生面から大人の方に靴下の着用をお願いしております。  
ご協力をお願いします。



3日(土) 駐車場が  
終日利用できません。

プレイルームのご利用は、  
徒歩か自転車をお願いし  
ます。

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