



総合子育て支援センターサークル
 「どーなっつ」



12月
 CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいいってステキ~
 「はいはいを楽しみましょう」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆こども発達相談センターってどんなところ?
- ◆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
 - ・お休みのお知らせ

♪ちよこつとわらべうた♪ 『うまはとしとし』



- ① うまはとしとし 泣いてもつよい
 うまは つよいからのりてさんも
 つよい
- ② ぽかぽかっ どっしーん



お子さんを膝に乗せ、馬に乗って
 いるように膝を上下に動かす。



「どっしーん」で足を開き、
 お子さんのお尻を落とす。

☆あそびのバリエーション☆

歌詞の「のりてさん」の部分をお子さんの名前
 に変えて歌い、遊びます。

らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~
「はいはいを楽しみましょう」

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。

枯葉が舞い、吹く風は冷たくなり本格的な冬の訪れを感じられるようになりました。お子さんたちは寒さに負けずに元気いっぱいですね。身体を使って遊ぶことは、健康にも成長にも良い影響をもたらします。天気が悪い日はお家の中で身体を動かし、バランスよく過ごせるといいですね。

今回は寒い冬でも室内で身体を動かして遊べるはいはい遊びを紹介します。大人も一緒に楽しんでみてください。



はいはいの メリット

- はいはいをすることで、胸筋、背筋、四肢など全身の筋肉が鍛えられ、また、手先や足の指など身体の隅々まで使うので、バランス感覚も鍛えられます。
- はいはいをすることで、お子さんの行動範囲が広がり、たくさんの刺激を受けることができるので、脳の発達にも非常に役立つことだと言われています。
- はいはいをすることで、目と手や手と足など身体の2つ以上の部分を同時に使う動作もうまくなるので、しっかり歩くようになったお子さんにもおすすめです!

追いかっこ遊び

大人がお子さんのペースに合わせ、はって追いかけて遊びます。



トンネルくぐり

大人が四つばいになり、お腹の下をお子さんにくぐってもらいます。



*「くぐる」ことは、自分の頭をどれくらい下げるとぶつからないかという空間認知能力の発達にも役立ちます。

はいはいのぼり

マットの下に布団などを入れて作った坂や障害物をのぼったりおりたりしてもらいます。また、大人がうつぶせになり、お子さんがはいはいで身体の上ののぼって遊ぶのもおすすめです。



はいはいがゆっくりなお子さんには・・・



お子さんの顔・手・足などに触れマッサージをし、身体を刺激してあげましょう。

お子さんの足首を優しく持ち、左右交互に曲げて屈伸運動をさせたり、お子さんが四つばいの姿勢になったときに足の裏を支えたりしてみましょう。



お部屋のスペースを広く取り、お子さんの好きな玩具を目の届くところに置くなどし、はいはいがしたくなる環境を整えてみましょう。

<参考文献>・ベネッセ教育情報サイト・ふれあいあそび大集合 ひかりのくに・発達がわかれば保育ができる! ひかりのくに

◆出張相談のおしらせ◆

<12月の相談日>

- 8日(水) 悠紀の里 9日(木) なごみん
- 15日(水) よりなん 16日(木) むらさきかん 23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



☆12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

7日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	11日(土)	ぐりとぐら	南部地域交流センター(よりなん)
9日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	14日(火)	びよびよ	大門学区市民ホーム
9日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	20日(月)	どんぐり広場	高根山公民館
9日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	22日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
9日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	*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。		

◆予防接種のおしらせ◆ <日本脳炎について>

日本脳炎ワクチンの製造を一時中止していたため、供給が不安定になり医療機関の接種予約が取りにくい状況が続いております。そのため、国の方針で令和3年度は、4回接種のうち第1期の2回(1回目及び2回目)の接種のかたを優先することになりました。詳しくは、市政だよりや市のホームページでご確認ください。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。
 お問い合わせ：岡崎市保健所 保健予防課 ☎23-6714

子育て講座「おいしくたべよう離乳食」(総合子育て支援センター) ① * 🍷 * 🍴 * 🍵

10月12日(火)に「おいしくたべよう離乳食」の講座を行いました。離乳食の適切な時期や進め方、食材の目安などの話がありました。栄養バランスや離乳食を与える時の環境などママたちが関心のある内容だと感じました。離乳食は個人差も大きく、積極的に質問するママの姿が見られました。

こども発達相談センターってどんなところ？



岡崎市こども発達センターの中(3階)にあります。
 こども発達相談センターでは、発達の遅れ等の不安や悩みの整理、情緒面や行動面での困りごとへの対応について、相談ができます。



専門相談

対象：主に6歳までのお子さんと保護者
 相談時間：概ね2時間 (要予約)
 (お子さんと一緒にご来所ください。)
 内容：お子さんのおうちの様子や、保護者の心配事をお聞きます。
 対応方法の助言や、必要な支援を紹介します。

就園相談

発達に心配のあるお子さんの、就園に関する情報提供および相談を行います。

地域の支援事業

保育園・幼稚園・こども園など、お子さんが日常過ごす施設にうかがい、お子さんの発達や対応方法で困りごとがある場合、発達センターの事業の案内をしたり、施設とお子さんの様子を一緒に共有し、より良い対応方法について検討したりします。

岡崎市こども発達センター
 すくも



問合せ：岡崎市こども発達センター 3階
 ☎0564-23-7067 📠0564-23-7538
 〒444-0011 岡崎市欠町字清水田6番地4

総合子育て支援センターからのお知らせ



都合により講座等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。

12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 7日・14日・21日・28日	毎週水曜日 1日・8日・15日・22日	毎週木曜日 2日・9日・16日・23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
わらべうた	1月25日(火) 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	楫野 加津子氏	乳幼児親子各15組(抽選)	12月7日(火)から1月7日(金)まで
はじめてのリトミック	2月9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	堀内 幸江氏	乳幼児親子各15組(抽選)	12月24日(金)から1月24日(月)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。



お休みの お知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

- *よちよちルームは都合によりお休みになる場合がありますが、プレイルームをご利用できます。
- *日曜、祝日は通常のお休みです。
- *年末年始のお休みは12月29日(水)~1月3日(月)までです。



*12月1日(水)~12月3日(金)は、施設設備改修工事のため、テラスの利用ができません。

*12月17日(金)までエアコンの使用ができません。(都合により期間が変更になる場合があります。)

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

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