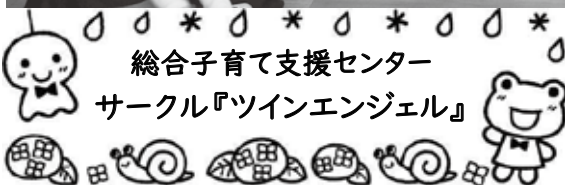


第368号

令和6年6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)



CONTENTS

- ◆ちょこっとわらべうた
- ◆らーごむ～“ちょうどいい”ってステキ～
「パパとママのコミュニケーション」
- ◆子育て支援の会
- ◆初めてママのためのひろば
- ◆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
 - ・子育て講座報告
 - ・お休みのお知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪ 『きゃあろの めだまに』



- ①きゃあろのめだまに きゅうすえて
それでもとべるか とんでみな
オッペケペッポ ペッポッ



手のひらに乗せたお手
玉をつまんで、リズムに
合わせて上下に動かす。



お子さんの頭の
上に乗せる。

☆あそびのバリエーション☆



「きゃあろ」とは
カエルのことです



お子さんを膝の上に寄せ、
膝を上下させましょう。

言葉のリズムが楽しいわらべうたです。リズムに合わせて手拍子をし
たり、体をついたり、お子さんとジャンプしたりしても楽しいです。

【参考引用】 すべての子どもの育ちを支える わらべうたセラピー Gakken

らーごむ



～“ちょうどいい”ってステキ!～
「パパとママのコミュニケーション」

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。

気温と湿度がどんどん上がる日々、体が暑さに慣れていないと体調を崩すこともあります。小さなお子さんは体温調整機能が未熟なため、こまめに衣服を調整し、水分補給を心がけてあげましょう。暑さや雨で外に出かけることができない日が続いて、遊び場に困るときは、ぜひ子育て支援センターやつどいの広場のプレイルームに遊びに来てください。



パパ、ママ、コミュニケーションはうまくとれていますか？



毎日の子育て、家事、お仕事、本当にお疲れ様です。特に子育ては待ったなし！お子さんのペースに合わせて、予定通り進まなかったり、なかなか休憩をとることができず疲れがたまってしまうこともあると思います。

パパとママの協力は欠かせないと思いますが、ときには相手への不満になったりけんかになったりすることもあるかもしれません。

円満なコミュニケーションのコツ

① 「I(アイ)メッセージ」「We(ウィー)メッセージ」を使ってみましょう。

例)



「(あなた)片づけくらい手伝ってよ！」

主語がI(=私)

片づけてくれたら
(私は)うれしい



相手を責めずに自分の気持ちを伝えることができます。

主語がWe(=私たち)

私たち、どうやって
家事を分担する？



共通の問題として一緒に考えることができます。

② 「気づいてほしい」「察してほしい」ではなく、小さなことでも言葉にして伝えましょう。

③ 解決策より、まずは**共感の言葉**を伝えましょう。

例)



「今日は××で、こうなっちゃって、
すごく大変だった！」



「こうすればよかったじゃないか！」

「大変だったね」
「お疲れさま」



お互い日々がんばっているので、まずは労いや感謝の言葉を伝えましょう。その後の話がスムーズになります。

④ お互いに**休暇**をとりましょう。

子育て、家事、お仕事、どれも大切で大変です。だからこそ、意識してお互いの役割から離れる時間を作る必要があります。仕事をしている方にとっては「たまの休みくらい」と思うかもしれませんが、半日ずつでも、どちらかがお子さんをみて、その間にもう1人が自由な時間をとることがおすすめです。



◆出張相談のおしらせ◆

〈6月の相談日〉

4日(火) なごみん 12(水) 悠紀の里
13日(木) むらさきかん 19日(水) よりなん 20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



☆6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。
お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

7日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	17日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
11日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	20日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
11日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	21日(金)	やひがしばんびの会	西部地域交流センター(やはぎかん)
12日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	24日(月)	プチサロン	岩津学区市民ホーム
12日(水)	さくらんぼ・カンナの会 ・こぼとの会	東部地域交流センター (むらさきかん)	26日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区こどもの家
			27日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
13日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	27日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
13日(木)	ろくほくタンポポの会	六ツ美北部学区市民ホーム	28日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム
13日(木)	3island	三島学区市民ホーム	*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。		

《初めてママのためのひろば》

総合子育て支援センター：申し込み・予約不要

13:30～14:30

 **ねんねひろば** (3か月～4か月児)

* 毎週火曜日 *



 **ころころひろば** (5か月～6か月児)

* 毎週水曜日 *

 **にこにこひろば** (7か月～8か月児)

* 毎週木曜日 *



* 今月の実施日は4ページ目でご確認ください。



支援センターに遊びに行くことは少しドキドキしましたが、はじめてママになった人たちの会なので参加しやすかったです。お出かけするきっかけになりました。



同じ月齢の子をもつママとお話することで、悩みを共有できたり、良いアイデアをもらったりしています。

地区子育て支援センター 地区子育て支援センターでは、1歳未満の赤ちゃんともママを対象に実施しています。詳細は各地区子育て支援センターへお問い合わせください。

六ツ美中保育園	第2・第4水曜日 13:30～14:30	0564-43-0841
島坂保育園		0564-31-6766
豊富保育園		0564-82-4888
竜谷保育園	第2・第4木曜日 13:30～14:30	0564-52-5455
岩松保育園		0564-45-1488



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。)

6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 4日・11日・18日・25日	毎週水曜日 5日・19日・26日	毎週木曜日 6日・13日・20日・27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
マザリーズを 楽しもう	7月9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	児玉 珠美氏	乳幼児親子 各20組 (抽選)	5月21日(火)から 6月21日(金)まで
歯の健康・ ふれあい遊び	7月18日(木) 10時~11時30分	地域交流センター 六ツ美分館 悠紀の里	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)	6月3日(月)から 6月28日(金)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。



子育て講座報告『歯の健康』



3月5日(火)に健康増進課の歯科衛生士による『歯の健康』の講座を行いました。虫歯になりやすい食べ物や、おすすめのおやつ、ママたちが苦労している仕上げ磨きのコツなどを教えていただきました。質疑応答では、たくさんのママたちから質問があり、お子さんの歯の健康に対する関心の高さがうかがわれました。



お休みのお知らせ



《プレイルーム・よちよちルーム》

12日(水) 12時~16時 支援センター行事のため
14日(金) 9時30分~13時 城北保育園行事のため
19日(水) 9時30分~13時 支援センター行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになることがありますが、その場合はプレイルームをご利用できます。

地区子育て支援センターから お休みのお知らせ

六ツ美中保育園 14日(金)
豊富保育園 7日(金) 14日(金)
園行事のため



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