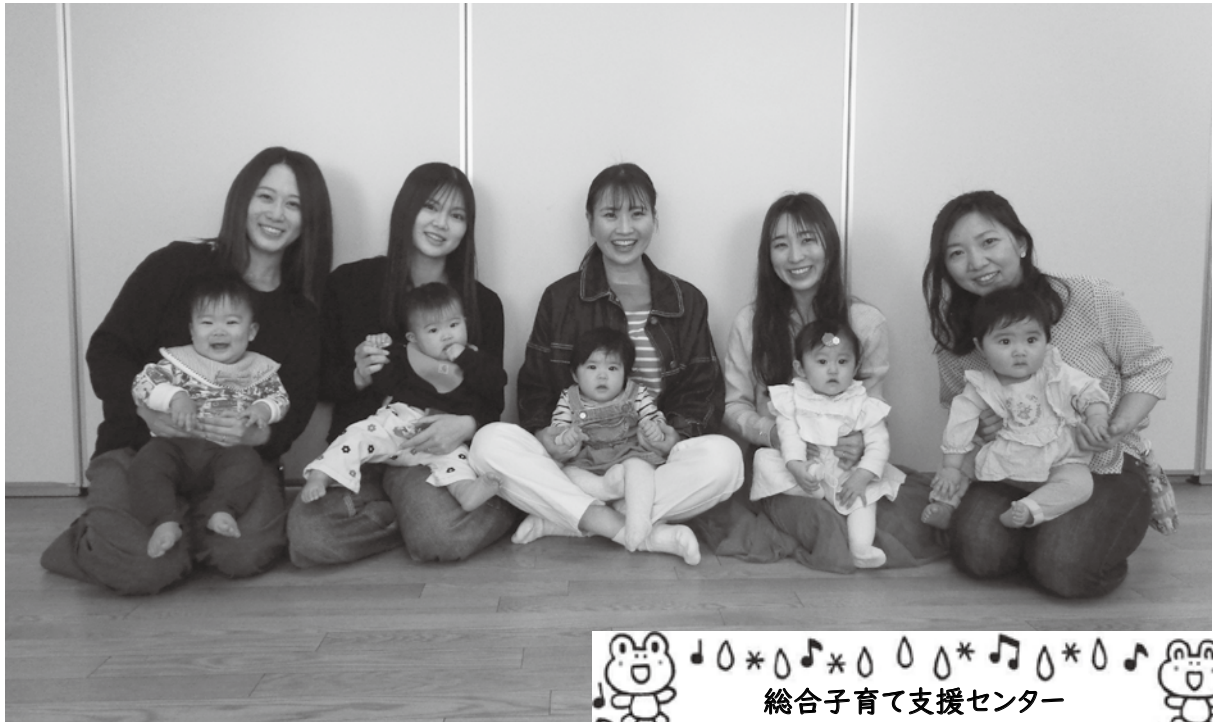
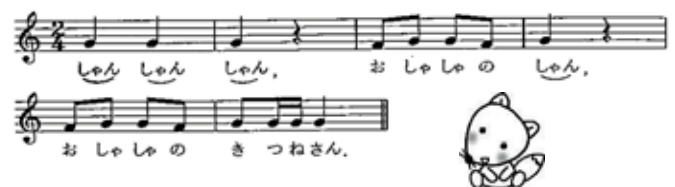


CONTENTS

- ◆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!～
「衣服調整のポイント」
- ◆子育て支援の会
- ◆ようこそ岡崎～転入ママの集い～
- ◆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
 - ・地区子育て支援センターからのお知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪ 『しゃんしゃんしゃん』



*お子さんを膝の上にのせて、リズムに合わせて上下に優しくゆすりながら歌い、最後にきつねさんのしぐさや鳴きまねをする。



☆あそびのバリエーション☆

- *少し大きいお子さんには、膝の上で向かい合って手をつないだり、手を打ち合わせたりしながら歌ってみましょう。
- *最後の動物を、ねこさん、ねずみさん、うさぎさんなどに換えて、「コンコン」「ニャーニャー」など鳴きまねをすると楽しさが増します。



らーごむ ～“ちょうどいい”ってステキ!～ 「衣服調整のポイント」

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、必要以上ががんばることも、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。

今年は桜の開花が遅かったですね。たくさん降る雪、激しい雨、長く暑い夏と、年々気候の変動を強く感じるようになりました。一週間の中で気温差が10℃以上あることもあり、体調を崩したり、毎日の過ごし方や衣服の調整に悩んだりすることもあると思います。とくに小さなお子さんは体温調節機能が未熟なので、大人が適切な服装を選び調整してあげることが大切です。今回は、衣服調整のポイントをお伝えします。

小さなお子さんは



体温調節機能が未熟

気温や湿度の影響で
体温が変動しやすい

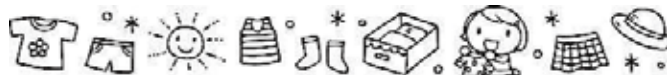


肌がデリケート

皮膚の厚さは大人の1/2～1/3
バリア機能が未熟

汗をかきやすい

体は小さいのに汗腺の
数は大人と同じ



ポイント① 天然素材のものを選ぶ。

綿100%のものは、通気性、吸水性が良く肌ざわりが良いためおすすめです。

生地織り方によって厚さなどが変わるので、薄手のガーゼや天竺、なめらかなフリース、厚手のスムースやパイルなど、表示を見て季節に合わせて選びましょう。

ポイント② 基本は薄着。薄手の服を重ね着で調整する。

季節を問わず「暑くないかな？」と気にかけてあげ、大人より涼しく保ちましょう。外の気温や湿度だけでなく室内の空調によっても調整が必要です。

肌着の半袖と長袖、Tシャツの半袖と長袖などを組み合わせて調節しましょう。外出時は薄手の上着や薄手のポンチョやタオルを持ち歩くと、紫外線や冷房対策に活躍します。



汗をかかせてはいけないということではありません。汗をかくことで体温を調節する力をつけていきます。

ただし、着せすぎは熱がこもりやすくなりますし、かいた汗は蒸発するときに体を冷やすので、風邪の原因になることもあります。

ポイント③ 汗に気づいたらこまめに着替えさせる。

ときどき首の後ろや背中をさわって、汗をかいていないか確認し、汗に気づいたら、汗を拭きとり着替えさせましょう。

暑いときでも、汗を吸収するので、肌着の着用がおすすめです。外出時は着替えを多めに持っていくとよいですね。



厚手の服や着せすぎは、体を動かしにくくなります。活発に動くお子さんにはベストもおすすめです。

◆出張相談のお知らせ◆

〈6月の相談日〉

10日(火) なごみん 11日(水) 悠紀の里 18日(水) よりなん
19日(木) むらさきかん 26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

6日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	19日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
10日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	20日(金)	さくらんぼ	東部地域交流センター(むらさきかん)
10日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	20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)
11日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	25日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区こどもの家
12日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	26日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
12日(木)	ろくほくタンポポの会	六ツ美北部学区市民ホーム	26日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
12日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	26日(木)	3island	三島学区市民ホーム
12日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	27日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム
16日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム	30日(月)	プチサロン	岩津学区市民ホーム



＜岡崎市へ転入してきた子育て中のご家族へ＞

岡崎市での新しい生活、岡崎市での子育てが期待と不安でスタートしていると思います。「子どもと遊びに行きたいけれど知り合いがいなくてドキドキする」「子どもと遊びに行く場所はどこ？」転入してきたママたちの集いに参加してみませんか？



知り合いがいらない。
友だちを作りたい。

就園するときは
どうするの？

親子で遊びに行く
場所や公園はどこ？



子どもを預かって
くれるところはある？



困ったときの
相談先はどこ？

内容：岡崎市の子育て支援情報のご案内、プレイルーム見学、座談会、質問会など
日時：第4月曜日 13:30～14:30 **※要予約**
場所：岡崎市総合子育て支援センター たんぽぽルーム
対象：市外から転入してきた未就園の親子

※参加希望の方は、総合子育て支援センターまでご連絡ください。

TEL 0564-26-0706 FAX 0564-26-6711

＜受付時間＞月曜～土曜（除祝日）8:30～17:15

総合子育て支援センターからのお知らせ



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。)

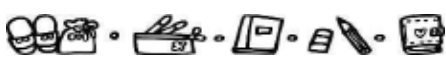


6月	ねんねひろば(3か月~4か月)	ころころひろば(5か月~6か月)	にこにこひろば(7か月~8か月)
	毎週火曜日 3日・10日・17日・24日	毎週水曜日 4日・11日・18日・25日	毎週木曜日 5日・12日・19日・26日

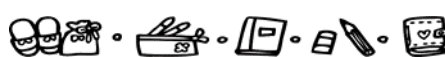
パパのためのひろば

★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50分(10時20分受付開始。)



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8日(火) 10時~11時30分	総合子育て 支援センター	児玉 珠美氏	2歳未満の親子 20組 (抽選)	5月20日(火)から 6月20日(金)まで
歯の健康・ ふれあい遊び	7月30日(水) 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)	6月11日(水)から 7月11日(金)まで

①総合子育て支援センター受付 ②電話(26-0706) ③インターネット 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。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。

インターネット申込方法: 右記 URL または QR コードから「子育て講座」で検索してください。 <https://ttzk.graffer.jp/city-okazaki>



《プレイルーム・よちよちルーム》

6日(金) 9時30分~13時 城北保育園行事のため

11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。

※やむを得ず予定を変更することがあります。



《お休みのお知らせ》

六ツ美中保育園 2日(月)・13(金) 園行事のため

豊富保育園 6日(金) 園行事のため

《水遊びのお知らせ》

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)で水遊びを行います。

※開始日や実施日等は直接各地域子育て支援センターにお問い合わせください。



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

お問合せ: 総合子育て支援センター ☎26-0706

受付時間: 8時30分から17時15分まで