

北部地域交流センター なごみん
 プレイルーム

5月

♪ちよこつとわらべうた♪ 『ちよち ちよち あわわ』



① ちよち ちよち



手を2回たたく。

② あわわ



手を口に3回あてる。

③ かいぐり かいぐり



両手をグーにして、上下に回す。

④ とつとのめ



片方の手のひらを、もう片方の人さし指で3回つつく。

⑤ おつむ てんてん



両手で頭を軽く2回触る。

⑥ ひじ とんとん



ひじをもう片方の手で軽く2回触る。

CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいってステキ~
「赤ちゃん返りについて」
- ◆子育て支援の会
- ◆子ども図書室おすすめの絵本
- ◆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



☆あそびのパリエーション☆
 最後の「ひじ とんとん」の「ひじ」の部分をおなかや肩、ひざなど体のいろいろな部分に替えて遊びます。

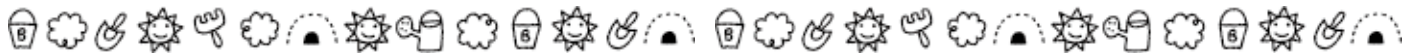
らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~
「赤ちゃん返りについて」

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。

新緑の青葉にすがすがしさをを感じる季節になりました。外あそびやお散歩もしやすくなりましたね。汗ばむ日も増えてくるので、気候に応じて衣服を調節しながら体調に気をつけて過ごしていきましょう。



今回は「赤ちゃん返り」についてお話します。

「赤ちゃん返り」とは、ある程度いろいろなことができるようになったお子さんが、まるで赤ちゃんに戻ったような振る舞いをするを言います。特に、下の子が産まれたばかりの上の子に起こりやすいと言われていますが、環境が変わったときに起こることもあります。

「もしかしてこれも？」 赤ちゃん返りの主な行動
*わがままが増える *甘えたがる *反抗的になる *暴力的になる
*寝かしつけに時間がかかる *今までできていたことができなくなる など

赤ちゃん返りは、今の自分に必要なもの(愛情・関心)を求めるための大切な行動で、健全な発達過程です。とはいえ、赤ちゃん返りの対応にママやパパは手を焼くことも多いのではないのでしょうか。

そこで、赤ちゃん返りに対応する方法をお知らせします。

スキンシップを 意識して増やす

もう大きいんだからと思わずに、できるだけ抱っこしたりなどでしたり、スキンシップを増やすと、お子さんは「大切にされている」と実感しやすくなります。



叱りすぎない

赤ちゃん返りに叱ることは逆効果です。危険なときなどはしっかり止めることも必要ですが、大きな声ではなく静かに言い聞かせることを心がけてみましょう。



お子さんの気持ち を受けとめる

お子さんの要求をできるだけ受け入れてあげましょう。ただし、わがままをすべて叶えるというわけではなく、無理なことやいけないことはきちんと伝えましょう。

励ますより褒める

少し大げさなくらい褒めてあげましょう。不安を抱えながら成長しようとしているお子さんは十分がんばっています。当たり前の行動も認められると、お子さんも安心できるでしょう。



親も気分転換や ストレス解消法をもつ

短時間でも気分転換できそうなことを見つけてみましょう。車の中で大声で歌う、音楽を聴く、小説や漫画を読むなど何でもいいので、リラックスできる時間や方法をもちましょう。



お子さんに感謝の 気持ちを伝える

お手伝いをしてくれた時など、「ありがとう」と言葉にしてみましょう。どんなに小さなことでも良いです。感謝をされるとお子さんは自分が認められていると感じられます。



ハードルを 下げてあげる

実年齢よりもずっと下だと思って対応してみるのがおすすめです。お子さんの気持ちが落ち着いたから、前にできていたことはまたできるようにってきます。



まわりに助けを求める

両親で交代して出かけたり、祖父母にお子さんを預けたり、自治体の子育て支援を利用したりし、子育てをお休みする時間を作ってみましょう。

お子さんに「大好きだよ」と気持ちを伝えたり、気持ちを受け入れたらしていけば、赤ちゃん返りはいずれ落ち着きます。お子さんの様子を見ながら、工夫して乗り切っていきたいですね。



☆5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。**

10日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	16日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
11日(水)	こっこの会	東公園(雨天:根石学区市民ホーム)	19日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
12日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	23日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
12日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	24日(火)	ひなたぼっこ	井田子どもの家体育館
12日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	25日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区こどもの家
12日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	25日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
13日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	26日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
16日(月)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	26日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム

◆出張相談のおしらせ◆

〈5月の相談日〉

11日(水) 悠紀の里 12日(木) おらさきかん
 18日(水) よりなん 19日(木) なごみん 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

岡崎市立中央図書館 子ども図書室 おすすめの絵本

中央図書館子ども図書室では、赤ちゃん向けの絵本や小さい子向けの絵本をそろえています。その中からおすすめの本を選びました。絵本を通してお子さんと一緒に楽しく遊んでください。

赤ちゃんから

『おたんじょうび』

まつい のりこ/作・絵 偕成社



おたんじょうびにいろいろなもののはこんでくるのは、为什么呢？文字のない絵本なので家族で自由におはなしをつくって楽しんではいかがでしょう？

『みーんなにっこり』

山岡 ひかる/作・絵 ひかりのくに



泣いているうさぎちゃんに「よしよし」してあげるとにっこり笑顔に。おこっているさるくんには？ふるえているこいぬには？みんなにっこり笑顔になるといいですね。

小さいお子さんへ

『こねこがにゃあ』

ひろの たかこ/さく 福音館書店



おかあさんねこが、「にゃあお」と呼ぶと、かごや袋などあちこちから「にゃあ」とこねこが顔を出します。こねこは、何匹いるのでしょうか？作者のひろのたかこさんは岡崎市の出身です。

『ふうせんとはりねずみ』

新井 洋行/著 佼成出版社



さるはバナナをムシャムシャ食べます。風船ははりねずみが近づくと「パンッ！」とはじけてしまいます。さて、おかあさんと赤ちゃんは？ちがう二つのものを組み合わせて遊んでみてください。

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

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(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。

5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 10日・17日・24日・31日	毎週水曜日 11日・18日・25日	毎週木曜日 12日・19日・26日

パパのためのひろば

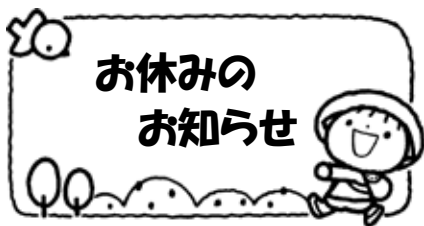
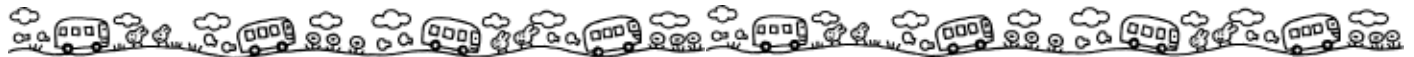
- ★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。
- ★第2、第4土曜日10時30分~ (10時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。



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
歯の健康	6月14日(火) 10時~11時	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 15組 (抽選)	4月27日(水)から 5月27日(金)まで
親子で バランスボール	6月28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	松井 裕子 氏	乳幼児親子 各15組 (抽選)	5月10日(火)から 6月10日(金)まで
パパママ講座	7月9日(土) 10時~11時30分	総合子育て 支援センター	多様性社会 推進課職員	乳幼児親子 15組 (抽選)	5月20日(金)から 6月21日(火)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

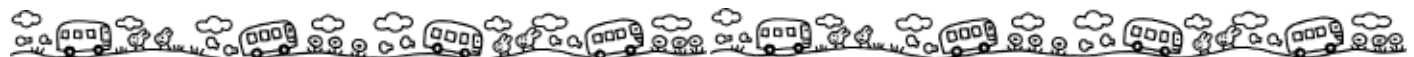
《プレイルーム・よちよちルーム》

10日(火) 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場合がありますが、プレイルームをご利用できます。

※やむを得ず、予定が変更になることがあります。



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

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