

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 『はじめの一步』をしてみませんか?

時間は13時30分~14時30分です。(祝祭日はお休みです。)

11月の予定

ねんねひろば
3か月~4か月
(毎週 木曜日)
(5日・12日・19日・26日)

ころころひろば
5か月~6か月
(毎週 火曜日)
(10日・17日・24日)

にこにこひろば
7か月~8か月
(毎週 水曜日)
(4日・11日・18日・25日)

★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。あくまでも自由参加です。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができた場として参加してみてください。

★駐車場は、支援センター南側のみで、枠外駐車は禁止となっております。満車の時は駐車することができません。御理解、御協力をいただきますようお願いします。



♪ 第7回 子育て講座 「リトミック」

日時 11月18日(水)
I部...10時~10時45分
II部...11時~11時45分
場所 総合子育て支援センター
講師 にじいろキッズ
相川優一氏 (ポッキー先生)
定員 乳幼児親子 各20組
受付 11月11日(水)
午前8時30分より



♪ 第8回 子育て講座 「ファミリーコンサート」

日時 12月9日(水)
10時~11時45分
場所 総合子育て支援センター
講師 みずきの会 仲川氏
定員 乳幼児親子 40組
受付 11月11日(水) 午前8時30分より



子育て講座 「おいしく食べよう離乳食」

日時 12月24日(木)
10時~11時45分
場所 南部地域交流センター(よりなん)
講師 岡崎市役所 栄養士
定員 乳幼児親子 40組
受付 12月17日(木) 午前8時30分より



* 11月 プレイルームのお休み *

・毎週火曜日 } 午前中
・18日(水)
・28日(土) 城北保育園
生活発表会のため

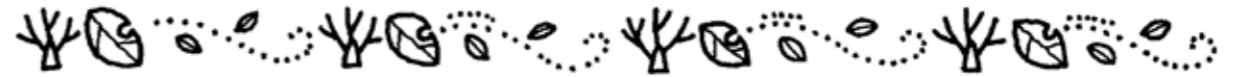
●土曜日の午後・日曜日・祝日は通常のお休みです。



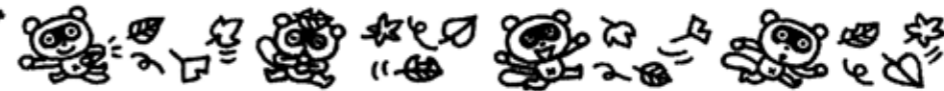
受付時間: 8時30分から17時まで
お問合せ: 総合子育て支援センター ☎26-0706

★この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページでも御覧いただくことができます。
【「すくすく情報紙」ページへの行き方】 ホーム >暮らし >子育て・教育 >子育て支援 >総合子育て支援センター >ページを開く

子育てたより **すくすく** 第265号
平成27年11月1日発行
岡崎市総合子育て支援センター
TEL: 26-0706 FAX: 87-5051
岡崎市八帖北町4番地9



第5回 子育て講座



♪ ちょこつとわらべうた♪ 「おすわりやす」



CONTENTS

- ◆ちょこつとわらべうた
- ◆ふれあいひろば
すくすくテレホンより
- ◆子育て支援の会
- ◆第5回 子育て講座
~「パパとあそぼう」より~
- ◆わくわく楽しい、元気っ子のおやつ
- ◆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
・子育て講座のご案内

おすわりやす いすどらせ
あんまりのたう こけま せ



歌に合わせて、
ゆっくりとひざを上
下に動かす。



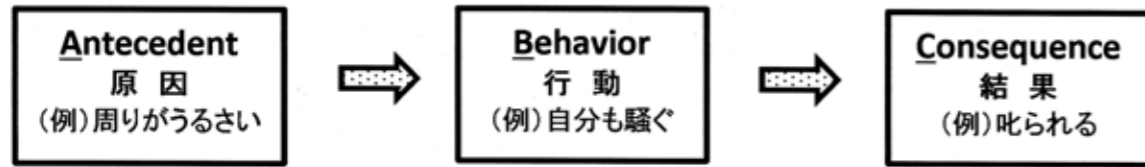
足を開いて、子ども
を床におろす。



お子さんの姿勢が
安定するまでは脇
の下をしっかり支
えて、安定してき
たら手をつないで
遊びます。

すくすくテレホン～ひとりで悩まないで～

「買い物に行くと、毎回のようにお菓子を買うよう泣いて訴えるので対応に困る。」「立ち歩いて、座って食事をしてくれない。」といったお子さんの“問題行動”に関するご相談も、すくすくテレホンにたくさん寄せられます。
 “問題行動”は一般的に『止めたい』行動です。それを止める前になぜその行動が起きているか、ABC分析という方法で考えてみましょう。



このように、3つの要素に分けて考えます。原因を取り除くことができたなら一番良いのですが、難しいことも多いですよ。そこで、“C=結果”を『叱られる(叱る)』、『注意される』から『ほめられる(ほめる)』に変えることを目標にしてみましょう。

【ほめるは1秒 叱るは3秒】

- ・ほめるべきタイミングになったら、**1秒以内**にほめてください。時間が経てば、子どもの嬉しそうな反応は少なくなります。
- ・ほめる回数を増やしてみましょう。
- ・叱るときは、生命に危険がある、安全に非常に大きな問題がある時以外は、**3秒待って**みましょう。冷静に叱ることができます。

【ほめる練習】～ほめ言葉のレパートリーを増やし、口に出して言う～



<明日から使える“ほめ言葉”>

さいこう	やったね	さすが	すごいね	すばらしい	うれしい
かっこいい	グッド	できたね	かわいい	まる(○)	助かるな
いいね	えらかったね	等			



・待たずに、こまめに、気軽にほめる。

(例:靴をはく場面)

- 自分の靴が分かる→「自分の靴が分かってすごいね。」
- 自分ではこうとする→「自分ではこうしてるね、かっこいい。」
- 自分ではくことができず、助けを求める→「ここまで頑張って、えらかったね。」



※もし、自分で靴をはくまで待ってからほめたとしたら1度もほめられませんが、行動を細かく分けてその都度ほめると、自分で靴をはけなかったにもかかわらず、3回もほめることができます。

【ありがとうの効果】

急にほめ始めると、お子さん達は変だなと気づきます。変だなと思われては、ほめ言葉の効果はありません。そんな時は、“ありがとう”から始めてみましょう。



皆さん、一度試してみてくださいね。方法に悩まれたり、不安に思った時は、すくすくテレホンにお電話ください。一緒に考えましょう!!

〈参考文献〉「子育てハッピーアドバイス」 明橋大二
 「発達障害児へのライフスキルトレーニング」 平岩 幹男



心理士による面接相談



◆ 11月の相談日 ◆

※事前予約が必要です。

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 5日(木) なごみん | 11日(水) むらさきかん | 12日(木) やはぎかん |
| 20日(金) よりなん | 27日(金) 悠紀の里 | |

総合子育て支援センター心理士の講話「子育てワンポイントアドバイス」があります。



☆11月に開催される、地区の民生・児童委員協議会主催「子育て支援の会」の活動予定です。各地域の「支援の会」を利用し、自分が住んでいる地区でお友達を作ってみませんか?
 ☆予約の必要な会や地区外でも参加できる会もありますので、お問合せください。
 お問合せ: 総合子育て支援センター ☎26-0706

9日(月)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	18日(水)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
10日(火)	きたのパンビの会	北野学区市民ホーム	19日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
10日(火)	びよびよ	大門学区市民ホーム	20日(金)	やひがしパンビの会	西部地域交流センター(やはぎかん)
12日(木)	ちびっこブーさん	常磐東学区市民ホーム	24日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
12日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	25日(水)	岡崎ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
12日(木)	ろくほくたんぼぼの会	六ツ美北部学区市民ホーム	26日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
13日(金)	やきたパンビの会	矢作北学区市民ホーム	26日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
16日(月)	ありんこ	美合学区市民ホーム	26日(木)	城南ぼっぼの会	城南学区市民ホーム
17日(火)	矢西ペンギンクラブ	矢作西学区市民ホーム			

第5回 子育て講座(パパ講座) 「一緒に遊ぼう」を開催しました。

9月12日(土)にお子さんとお父さんとで参加していただきました。お父さん方は『かれっこやいて』のわらべうたをすぐに覚えて、お子さんの表情を見ながら優しくうたい、楽しんでくださっていました。あまり歌い慣れないわらべうたもお子さんと一緒に歌えるなんて、さすがです。『パパはゆうえんち』『公園へいきましよう』のふれあい遊びは、お父さんの抱っこやダイナミックに揺すってもらったことをとても喜び、お子さんの嬉しそうな笑顔がいっぱいでした。また、家庭から持ってきていただいた写真を入れた『フォトフレーム作り』も行いました。お父さんからお子さんへ「だいすきだよ」「またいっしょにあそぼうね」などと、ひとことメッセージもあり、良い思い出作りができました。



わくわく楽しい、元気っ子のおやつ♪

じゃこクラッカー 1人分80kcal

材料 (2人分)	作り方
市販のクラッカー5〜7枚	① 熱湯をちりめんじゃこにかけます。 ② チーズは細かく刻んでおく。 ③ ①と②、マヨネーズ、青のりを混ぜて、クラッカーに均等にのせる。 ④ ③をトースターにのせて、チーズが溶けるまで焼いたら、できあがり。
ちりめんじゃこ 大きじ2	
マヨネーズ 小さじ1	
スライスチーズ 1/2枚	
青のり 適量	

トースターから出すときは、熱いので注意してね。

クラッカーがサクサク、カリカリの音がする♪
 カミカミ、モグモグが楽しいなあ♪



保健部 健康増進課 管理栄養士 杉浦

かむことはいいことがいっぱい

食べ物をかむと、いろいろな音がします。食べたときの音や食感を「カリカリ音がするよ」など言葉で表現してみると、子どもは、かむことが楽しくなります。また、子どもは、大人のマネが大好きです。よくかんで食べるように実演して見せるなどして、家族みんながかむ習慣を身につけましょう。

よくかむと、口の中にだ液が出てきて、食べ物が飲み込みやすくなるうえ、胃腸の働きがよくなり、消化を助ける効果やむし歯予防、さらに味覚の発達を促すことができます。よくかむことは、いいことがいっぱいですね。

