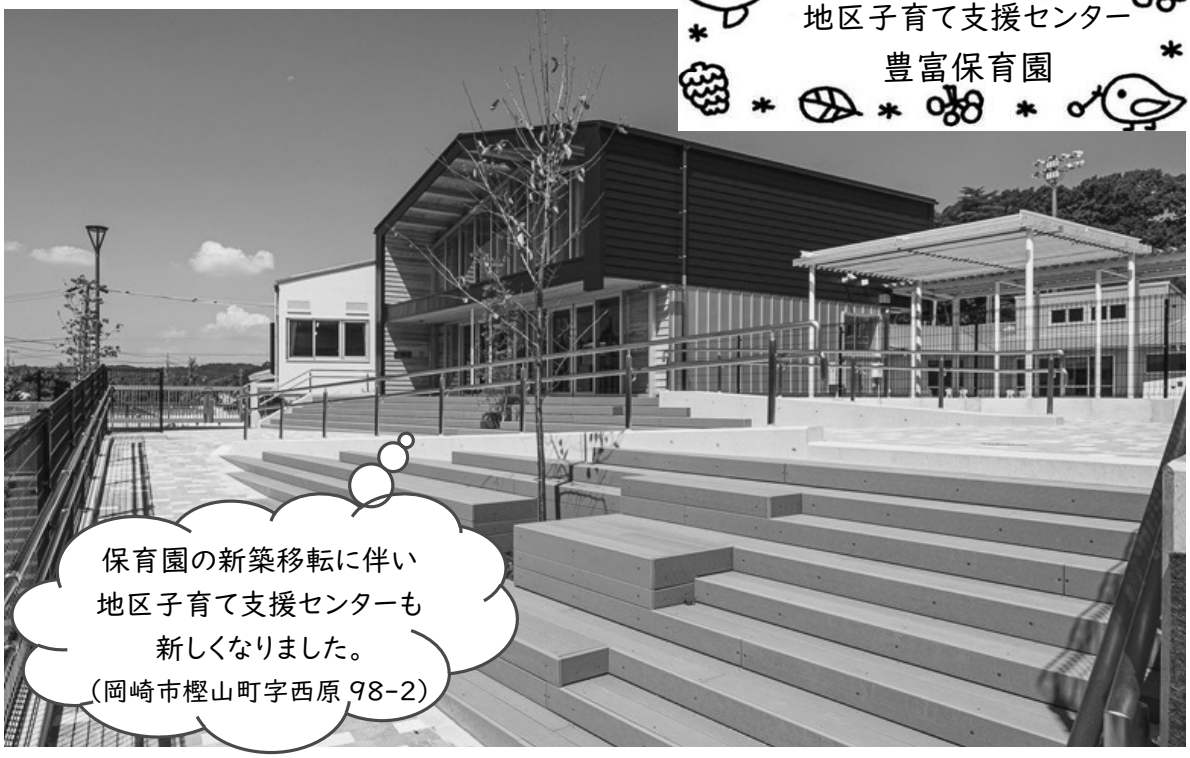
子育てだより すくすく

第337号
令和3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:26-6711
岡崎市八帖北町4番地9
（城北保育園3階）

地区子育て支援センター
豊富保育園



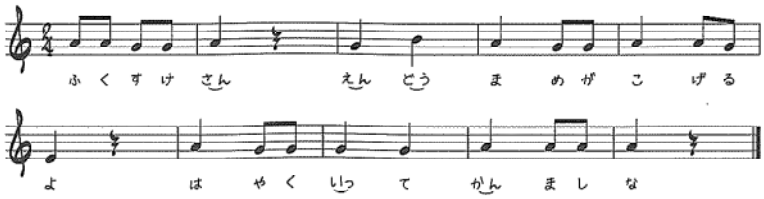
保育園の新築移転に伴い
地区子育て支援センターも
新しくなりました。
（岡崎市樫山町字西原 98-2）

11月

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～
「こころの応急手当」
◆子育て支援の会
◆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
・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

♪ちょこっとわらべうた♪　『ふくすけさん』



①ふくすけさん

手を広げ、親指、人差し指、中指の順に指の先をつまむ。

②えんどうまめが

薬指、小指、薬指、中指の順に指の先をつまむ。

③こげるよ

人差し指、親指、人差し指の順に指の先をつまむ。

④はやくいって

中指、薬指、小指、薬指の順に指の先をつまむ。

⑤かんましな

中指、人差し指、親指の順に指の先をつまむ。左右同じようにくり返す。

☆あそびのバリエーション☆
＊足の指を触って遊ぶのもおすすめです。
＊うたの最後に「まぜまぜまぜ」ととなえながら、手のひらを指でぐるぐると混ぜるようにくすぐる。

「かんましな」は、かき回す、かき混ぜるを意味する方言。

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ!～

「こころの応急手当」

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。

赤や黄色の落ち葉が舞い、秋の深まりを感じます。いつもの散歩道も目に鮮やかな景色が楽しませてくれますね。朝晩と日中では気温が大きく変化します。衣服をこまめに調整しながら、体調の変化に注意して過ごしましょう。

けがをしたときに治療したり、風邪をひいたときに薬を飲んだり休んだりするように、ストレスを感じ、こころが傷ついたときにも手当てが必要です。

コロナ疲れしていませんか？ こころの成長が著しいお子さんも、たくさんの役割がある大人も、いろいろな不安やストレスを抱えることがあるでしょう。ストレスのサインに気づいたら・・・。こんな応急手当を試してみましょう。

休息をとりましょう

疲れを感じたら少しでも休むよう心がけましょう。家族と相談して、交代で一人の時間を作ることができるといいですね。

スキンシップをとりましょう

お子さんが不安そうなときは、抱っこする、抱きしめる、なでるなどスキンシップをとりましょう。抱きしめる大人も落ち着きます。

深呼吸しましょう

不安や緊張が強くなると呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「1.2.3」と数えながら呼吸を意識してみましょう。

生活リズムを整えましょう

できるだけ起きる時間、寝る時間、食事の時間を毎日同じ時間に整えましょう。日常生活を維持することが大切です。

身体を動かしましょう

身体を動かすと、緊張がほぐれ、脳へのストレス反応が弱まり、不安を感じにくくなります。思い切って「やってみる」ことが大切です。

不安を口にしましょう

ひとりで考えるとどんどん悪いことを考えてしまうので、身近な人や信頼できる人に不安を口に出して言ってみましょう。

＜参考＞　「健」 日本学校保健研修社
「こころもメンテしよう」 厚生労働省

イラッ…としたときのクールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など相手への一言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で 100 から３ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法で OK。

ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長く吐きます。一緒にイライラも身体の外に出そう。

体をゆるめる

イライラすると身体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

◆出張相談のおしらせ◆

＜11月の相談日＞

4日（木）なごみん
10日（水）悠紀の里
17日（水）よりなん
18日（木）むらさきかん
25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

☆11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

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。

9日（火）	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	17日（水）	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
11日（木）	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	18日（木）	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
11日（木）	カンナの会	本宿学区市民ホーム	24日（水）	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
11日（木）	こばとの会	山中学区市民ホーム	25日（木）	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
15日（月）	どんぐり広場	棚田公園	30日（火）	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
16日（火）	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム			

◆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。

お問合せ：岡崎市保健所 保健予防課 ☎23-6714

わくわく楽しい、元気っ子のおやつ♪

さつまいものお焼き

1人分（2個）114キロカロリー

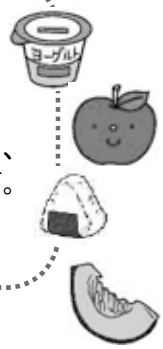
材料　8個分	作り方
さつまいも　1本（150g） 砂糖　大さじ2 片栗粉　大さじ4 牛乳　大さじ2 油（またはバター）小さじ1 しょうゆ　小さじ1/2	①さつまいもの皮をむき、厚さ2㎝の輪切りにして水にさらす。 ②軽く水気を切って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱する。 ③フォークで潰して砂糖と片栗粉を加えてよく混ぜる。 ④牛乳を加えてひとまとめにする。 ⑤8等分にして丸め、押さえて平たくする。 ⑥フライパンに油を熱して両面焼き、しょうゆをたらす。

おやつも小さなごはんです

おやつには、楽しみだけでなく、3回の食事でとり切れない栄養を補う大切な役割があります。

次の食事に影響しない量で、乳製品や果物、おにぎり、いも、野菜などをおやつとして食べるのがおすすめです。

市販品を利用する時は、食べ過ぎないようにお皿に取り分けましょう。



保健部　健康増進課　管理栄養士　林

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『はじめの一歩』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。

	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）
11月	毎週火曜日 2日・9日・16日・30日	毎週水曜日 10日・17日・24日	毎週木曜日 4日・11日・18日・25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
親子体操	11月16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	松下　里実氏	乳幼児親子各15組（抽選）	10月1日（金）から11月1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

総合子育て支援センター

≪プレイルーム・よちよちルーム≫

11月16日（火）　9時30分～13時　支援センター行事のため
（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。）
◎日曜、祝日は通常のお休みです。

※11月15日（月）～19日（金）の午後、駐車場の制限があります。

地区子育て支援センター

≪岩松保育園≫
11月18日（木）
園行事のため

総合子育て支援センターは施設設備改修工事のため
11月20日（土）～12月3日（金）は、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　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

【表紙のわらべうた】 ＊ふれあいたっぷり！赤ちゃんのわらべうたあそび チャイルド本社　参考引用