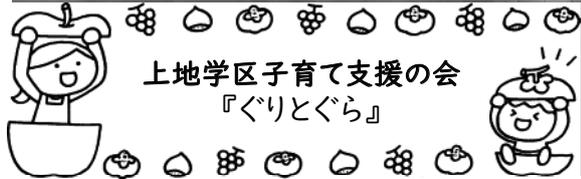


第347号

令和4年9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)



総合子育て支援センターの職員と一緒にわらべうた遊びなどを楽しみました。



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいってステキ~
「お出かけグッズ」
- ◆子育て支援の会
- ◆講座報告
- ◆家庭内での防災
- ◆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

♪ちよこっとわらべうた♪ 『おてぶしてぶし』



- ①おてぶしてぶしてぶしのなかに ②いーや
 へびのなまやけ かえるのさしみ
 いちよぼこやるから
 まるめておくれ



両手を合わせた手の中にお手玉などを入れて、両手を上下に振りながら歌う。



両手で包んでいたお手玉などを素早くどちらか片方の手ににぎり、「どっちだ?」と示し、当ててもらう。

☆あそびのポイント☆
 *「てぶし」は「手節」のことで、手や手首という意味です。
 *お子さんは聞きなれない言葉に敏感に反応します。「てぶして、なんだろう?」といろいろとイマジネーションを膨らませていくのも、楽しい時間です。

【参考引用】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

らーごむ

~“ちょうどいい”ってステキ!~
「お出かけグッズ」

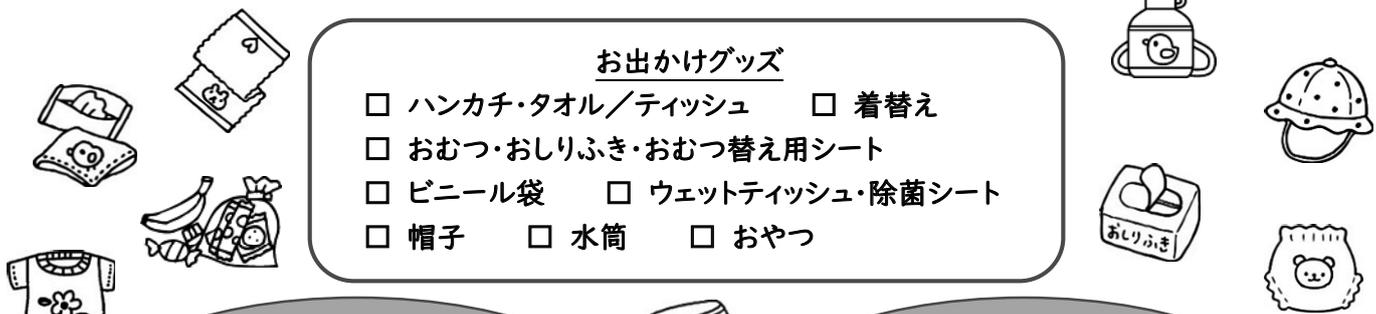


Lagom(らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

日中はまだまだ汗ばむ日も多いですが、朝夕の風に秋の訪れを感じられるようになってきました。日中と朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなる時期です。体調管理に気をつけて過ごしましょう。



真夏の暑さがやわらぎ、戸外で遊ぶ機会も増えるのではないのでしょうか。今回は戸外へ出かける時があると良いお出かけグッズを紹介します。



- お出かけグッズ**
- ハンカチ・タオル／ティッシュ 着替え
 - おむつ・おしりふき・おむつ替え用シート
 - ビニール袋 ウェットティッシュ・除菌シート
 - 帽子 水筒 おやつ

着替え

・トイレトレーニング中で外出が心配な場合にはパンツやズボンをもめに持って出かけましょう。

おむつ替え用シート

・おむつ交換台は共用です。おむつを替える時にお子さんとおむつ台の間に敷けるおむつ替え用シートがあると安心です。

ビニール袋

・ゴミや汚れたものだけでなく、お散歩中につけた小石や木の実などを入れることができます。透明のジッパー袋なら袋からこぼれず集めた物が見えるのでおすすめです。

ウェットティッシュ・除菌シート

・手や口以外にテーブルなどを拭くときにも利用できます。携帯用のアルコールスプレーもおすすめです。

- その他にも…
- 大判のブランケットやバスタオル…温度調整だけでなく、お子さんが寝てしまった時に体にかけてたり下に敷いたり便利です。
 - 絆創膏…けがの応急手当てに。
 - 虫よけスプレー…緑の多い公園などのお出かけ時に。
 - 日焼け止め…紫外線対策に。
 - レジャーシート／テント…規模の大きな公園での、休憩場所作りに。

何度かお出かけをするうちに、我が家だけのお出かけセットが完成します。

外出先でも安心して、気持ち良く、楽しく過ごせるといいですね。

〈参考〉Hugcle(はぐくる) / 岡崎市子育てハンドブック

◆出張相談のおしらせ◆

〈9月の相談日〉

1日(木)なごみん

7日(水)悠紀の里

8日(木)むらさきかん

14日(水)よりなん

22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



☆9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

2日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	15日(木)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
8日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	19日(月・祝)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
8日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	21日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
8日(木)	こぼとの会	山中保育園	22日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
9日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	22日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
13日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	22日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
13日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	27日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
14日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	28日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区こどもの家
15日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム	*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。		

6月28日(火)に産後指導士の松井裕子氏をお招きし、「親子でバランスボール」の講座を行いました。産後は母体の体力の低下やメンタルの不安定さなどがあり、母体のケアが足りないこと、バランスボールで楽しみながら母体の体力を回復できることなどをお話していただきました。実際にバランスボールを使い、弾んだり音楽に合わせて体を動かしたりしました。バランスボール初体験のママたちがほとんどでしたが、体を動かすことで自然と笑顔もあふれ、心も体もリフレッシュできた講座になったのではないかと感じました。

「家庭内での防災」

9月1日は「防災の日」です。近年増加している地震や集中豪雨などの自然災害。いつ自分の身に起こるかわかりません。災害に備え、準備をすることはとても大切です。特に赤ちゃんがいる家庭では、赤ちゃんのための「備え」が必要になってきます。どのようなことをすれば良いのか、また何を備えれば良いのかをご紹介します。この機会に災害時の「備え」を確認してみませんか。

「備え」とは一概に物資のことを指すものではありません。赤ちゃんが寝ているところは本当に安全でしょうか。大きなタンスの横や、エアコンの下などにベビーベッドを設置していませんか？大きな地震が来た時に赤ちゃんの安全は確保されていますか？赤ちゃんの寝る場所の周辺には大きな家具やエアコンなど、転倒・落下が予想されるものは置かないようにしましょう。そして、赤ちゃんだけでなく、自分の身の安全を確保することも重要です。家具の転倒を防ぐために固定したり、部屋の出入口付近の物を減らすなど徹底しましょう。



非常用持ち出し袋にはマザーズバッグを活かすといいでしょ。

普段使っているマザーズバッグには赤ちゃんのお世話に欠かせないものを入れておくといいと思います。いざという時には非常持ち出し袋として有効です。そのために少し多めにミルクやおむつを入れておくことや、すぐに入れられるように玄関先にストックをしておくという対策も効果的です。



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 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。)

★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。

★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。

9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 6日・13日・20日・27日	毎週水曜日 7日・14日・21日・28日	毎週木曜日 1日・8日・15日・22日・29日

パパのためのひろば 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。)

★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。

★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
絵本について	9月27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	霜田 美津子氏	乳幼児親子各15組(抽選)	8月5日(金)から9月6日(火)まで
おいしく食べよう 離乳食②	10月4日(火) 10時～11時30分	総合子育て支援センター	保健部(保健所)健康増進課管理栄養士	乳幼児親子15組(抽選)	8月15日(月)から9月15日(木)まで
復職セミナー ～入園前に知っておきたい 子どもの病気とお家でのケア～	10月22日(土) 第1部14時～14時45分 第2部15時～15時45分	総合子育て支援センター	竜美ヶ丘小児科看護師 野村 さちい氏	乳幼児親子各15組(抽選)	9月2日(金)から10月4日(火)まで
歯の健康	11月2日(水) 10時～11時	南部地域交流センター よりなん	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)	9月14日(水)から10月14日(金)まで
親子体操	11月15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7組(抽選)	9月28日(水)から10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。



お休みの お知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

10日(土) 9時30分～13時 支援センター行事のため

27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