

地区子育て支援センター
 岩松保育園



園庭側のお部屋に場所が変わりました。
 通用門からお入りください。

3月

♪ちよこっとわらべうた♪ 『ひらいたひらいた』

ひらいた ひらいた なんのはながひらいた
 つぼんだ つぼんだ なんのはながつぼんだ
 れんげのはながひらいた ひらいたとおもつたら
 れんげのはながつぼんだ つぼんだとおもつたら
 いつのまにかつ ー ー ぼ ー ー んだ
 いつのまにかひ ー ー ー ー ー いた



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ～“ちょうどいい”ってステキ～
「入園前に大切にしたいこと」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪
- ◆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
 - ・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

☆あそびかた☆

- ①両手の指を広げて親指同士と小指同士をくっつけて、お花の形を作ります。
- ②「いつのまにかつぼんだ」で指を内側に曲げてつぼみの形を作ります。
- ③2番は、1番と反対の動作を行います。

☆あそびかたのバリエーション☆

- ・「れんげの花」を「さくら」や「たんぽぽ」などの名前に変えて歌ってみましょう。
- ・歩くことができるお子さんは、お友だちやママ・パパと手をつないで円を作り、①の部分では一緒にまわってみましょう。そして②の部分では円を小さくしたり、くっついたりして、ふれあいを楽しみましょう。

【参考引用】雨がふってもわらべうた うたって笑ってわらべうた ひとなる書房

らーごむ ～“ちょうどいい”ってステキ!～

「入園前に大切にしたいこと」

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。

暖かな陽の光とともに、かわいい草花や小さな虫を見かける季節になりました。4月から新しい生活が始まるご家庭も多いと思います。とくにお子さんの入園に向けて、準備をしながらワクワクしたり心配になったりすることがあると思います。今回は入園前に大切にしたいことを紹介します。

<ママの心配を解消するコツ> できていることを見つけましょう

泣いてばかりにならないかな、友だちとトラブルにならないかな、給食を一人で食べることができるかな、まだおむつが外れない…。入園前はできていないことに目が行き、いろいろ心配になるかもしれません。

でも今お子さんが「できていること」に目を向けてみましょう。「困ったときに呼んでくれた」「片づけを手伝ってくれた」「気持ちの切り替えが少し早くなった」「泣いている友だちにおもちゃを渡していた」など、ささいなことでもできていることを見つけたら、ほめてあげましょう。

① 当たり前のことをほめる

何か“できたこと”や“がんばったこと”ではなく、「自分でスプーンを持ってがんばっているね」「今日は弟と仲よく遊んでいるね」など、“しようとしたこと”や“がんばっていること”を見つけてほめてみましょう。



② 「ありがとう」を伝える

「ありがとう」「助かるよ」などママの気持ちを伝えましょう。「～して」というよりも進んで取り組んでくれることが増えます。「大好き」もおすすめです。



ありがとう
とっても
助かったよ



<生活リズムを整えるコツ> 決まった時間に起こしましょう

朝できるだけ同じ時間に起こすよう心がけ、カーテンを開けて朝の光を浴びさせましょう。この瞬間に、夜寝るための準備は始まっています。

朝ごはんを食べさせることで身体のスイッチも入り、日中元気に過ごすことができます。



<楽しく登園してもらおうコツ> 笑顔で送りましょう

ママが「大丈夫かな」「心配だな」と思っていると、その不安がお子さんに伝染してしまうことも。

「お友だちとすべり台で遊ぶの楽しそうだね」「おやつは〇〇だって」「園で覚えたお歌をあとでママにも教えてね」など、楽しみなことをイメージさせてあげ、笑顔で送りましょう。



◆出張相談のおしらせ◆

〈3月の相談日〉

3日(火) なごみん

11日(水) 悠紀の里

12日(木) むらさきかん

18日(水) よりなん

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。

☎0564-26-0706





☆3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 ☎0564-26-0706

6日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	13日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館
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	根石学区市民ホーム	18日(水)	矢西ペンギンひろば	矢作西学区市民ホーム
12日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	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)
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)	やきたバンビの会	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



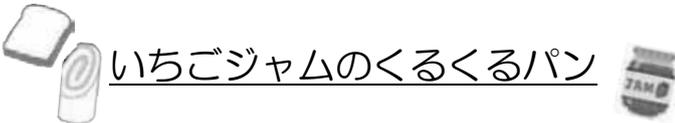
子育て講座報告『復職セミナー』



1月17日(土)に、竜美ヶ丘小児科医師の鈴木研史院長と小児救急認定看護師の野村さちいさんをお招きして、子育て講座『復職セミナー』を開催しました。『入園前に知っておきたい子どもの病気とお家でのケア』をテーマに、発熱時の症状に合わせた受診の目安や毎朝の健康観察の必要性などを教えていただきました。座談会では、胃腸炎になった時の対応方法や入園前にやっておくと良いことなど質問があり、保護者の不安に丁寧に答えられました。



わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪



- ☆材料(1食分) (エネルギー77kcal)
 いちごジャム・・・小さじ1.5
 サンドイッチ用食パン・・・1枚
 ヨーグルト(無糖)・・・小さじ2

☆作り方

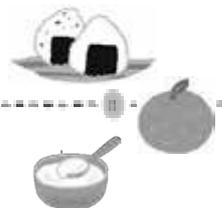
- ① ラップの上にサンドイッチ用の食パンを置き、奥の端を1cm程度残してイチゴジャム、ヨーグルトを塗る。
- ② 手前1cmを折って芯にしたらくるくと巻き、ラップで包んで形を整える。5等分に切ったら完成♪

☆おやつ役割について☆

1回に食べられる量が少ない幼児にとって、おやつは「食事の一部」であって、1日3回の食事だけではとれない栄養を補う役割があります。おやつには、エネルギーとなるおにぎりやパン、カルシウムがとれる牛乳やヨーグルトなどの乳製品、食物繊維が豊富な果物、いも類などがおすすめです。

食事に影響が出ないように以下の点に気を付けましょう。

- ・おやつと食事との間隔は2時間程度あくようにする。
- ・1回分の量を決めて出す。



見た目が可愛らしく、つかみ食への練習にもなるおやつです♪
 かぼちゃペーストなどでもOK!

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)

3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・31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

リニューアルしました♪

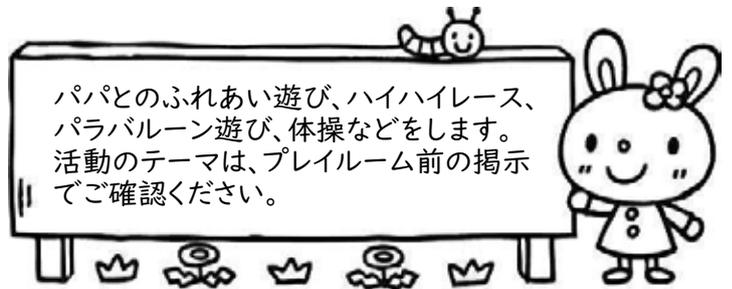
★第2、第4土曜日10時30分~11時00分(予約不要) ※パパと一緒にママも参加できます

★こんなパパいませんか?



- ・パパが子どもと遊ぶメリットを知りたい!
- ・子どもとの過ごし方に悩んでいる...
- ・赤ちゃんと何をして遊んだらいいの?
- ・子どもともっと体を動かして遊びたい!

ぜひご参加ください。



お休みのお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

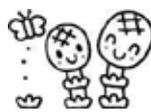
10日(火) 9時30分~13時00分
支援センター行事のため

26日(木) 9時30分~13時00分
城北保育園行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは都合によりお休みになることがあります、その場合プレイルームをご利用ください(土曜日は休み)。

※やむを得ず予定を変更することがあります。



地区子育て支援センターからのお知らせ



	3月のお休み	4月のお休み
六ツ美中保育園	25日(水) 27日(金) 30日(月)	1日(水)~ 10日(金)
島坂保育園	30日(月)	
豊富保育園	25日(水) 27日(金) 30日(月)	
竜谷保育園	26日(木) 30日(月) 31日(火)	
岩松保育園	26日(木) 30日(月) 31日(火)	

すくすく情報紙リニューアルのお知らせ

令和8年4月号から『すくすく情報紙』をリニューアルします。A3サイズからA4サイズに変わり、イベント情報をよりわかりやすく発信していきます。今までと同じようにホームページからもご覧いただくことができます。

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

お問合せ:総合子育て支援センター ☎0564-26-0706
受付時間:8時30分から17時15分まで