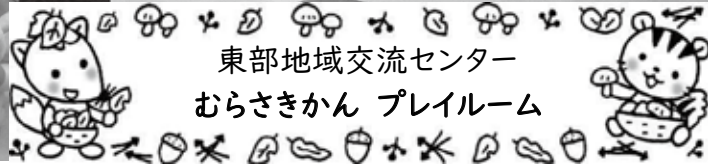


第385号

令和7年11月1日発行
 岡崎市総合子育て支援センター
 TEL:0564-26-0706
 FAX:0564-26-6711
 岡崎市八帖北町4番地9
 (城北保育園3階)



東部地域交流センター
 むらさきかん プレイルーム



♪ちよこっとわらべうた♪ 『ダイコンツケ』

2/4
 ダイコンツケ, ダイコンツケ, ウラガエシ,
 ダイコンツケ, ダイコンツケ, オモテガエシ,

①ダイコンツケ ダイコンツケ

②ウラガエシ



両手の甲を出し、拍に
 合わせて上下に振る



両手をひっくり返す

③ダイコンツケ ダイコンツケ

手のひらを上に向けたまま
 拍に合わせて上下に振る

④オモテガエシ

両手をひっくり返して
 元に戻る

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～
 「良い睡眠のために」
- ◆子育て支援の会
- ◆お口の成長に合わせた離乳食の進め方
- ◆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
 - ・子育て講座報告
 - ・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



☆あそびのバリエーション☆



子どもが知っている「にんじん」「きゅうり」など
 野菜の名前に言い換えて歌うと楽しいです。

【参考引用】 いっしょにあそぼう わらべうた 明治図書

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ!～

「良い睡眠のために」

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きれいで、木の実を集めながらのお散歩が宝さがしみたいで楽しい季節ですね。朝晩と日中では気温が大きく変動しますが、みなさんぐっすり眠ることができていますか？ 赤ちゃんは眠りが浅くちょっとした刺激で目を覚ますことが多いですね。総合子育て支援センターには寝かしつけや夜泣きの相談も多くあります。安心して眠るためにできることをご紹介します。

赤ちゃんはそもそも睡眠が浅い

夜起きる理由もいろいろ



- ・歯の生え始めてむずむずする
- ・日中のできごとを思い出した
- ・夢を見た ・のどがかわいた
- ・ふと目覚めた(でも暗くて怖い)
- ・暑い/寒い ・体が動いた など

① 朝できるだけ同じ時間に起こしましょう



眠りに落ちる時間はお子さんのコンディションによるのでコントロールできませんが、目覚めの時間は起こすことで決めることができます。できるだけ同じ時間に起こし、カーテンを開けて朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。

朝日を浴びると

夜(朝日から14～16時間後)に

② 日中は元気に体を動かしましょう

赤ちゃんのうちにはふれあい遊びやベビーマッサージがおすすめ。



お散歩や外遊びで身体を使って遊ぶことや、たくさんスキンシップをとることは元気な身体を作るだけでなく、睡眠に必要なホルモンを活性化します。



セロトニンが分泌

脳と体を覚醒させる
心のバランスを整える
メラトニンの材料になる



メラトニンが分泌

眠りを促す

成長ホルモンが分泌

③ 寝る環境を整えましょう

- ・部屋を薄暗くし、テレビやスマートフォンなどの光が入らないようにしましょう。夜中の授乳やおむつ替えも電気はつけずに行いましょう。
- ・室内の温度や湿度を適切に保ったり、汗をかいていないか衣服や寝具を確認したりしましょう。

④ 寝かしつけ・夜起きてしまったときにもう一度眠ってもらうコツ

見通しをもち、リズムができるとうまくいくので【歯磨き→おむつ替え→水分補給→絵本やスキンシップ】など、寝るまでの流れを作りましょう。



布団やベッドに寝かせた状態で、なでなで、トントン、にぎにぎ、足をゆらゆらなど、一定リズムで優しくお子さんの身体を刺激しましょう。

ウトウトしているときや、寝ているときに泣いても、一旦そっと見守ってみましょう。自分で眠りに戻るチャンスあげてみるとまたすぐ眠るかもしれません。

落ち着かないときは抱っこでゆらゆら。ママのお腹の中にいるときのように丸まった姿勢になる抱っこがおすすめです。ウトウトしたら降ろして優しく体に刺激を入れます。降ろした後も少しの間、頭やお尻に手を添えておくと安心します。



【参考】早寝早起き朝ごはんガイド 早寝早起き朝ごはん全国協議会

◆出張相談のお知らせ◆

〈11月の相談日〉

11日(火) なごみん

12日(水) 悠紀の里

19日(水) よりなん

20日(木) おらさきかん

27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





☆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 ☎0564-26-0706





5日(水)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	18日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
11日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	19日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
12日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	19日(水)	矢西ペンギンクラブ	矢作西学区市民ホーム
13日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	21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)
13日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	26日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
13日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム	26日(水)	いちご広場	六ツ美南部学区市民ホーム
14日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム	27日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
14日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	27日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
17日(月)	プチサロン	岩津学区市民ホーム	27日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
17日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム	27日(木)	3island	三島学区市民ホーム



お口の成長に合わせた離乳食の進め方



離乳食の進み方には個人差があります。月齢だけではなく、どのようなお口の動きをしているかなど赤ちゃんが食べている様子を見ながら進めていきましょう♪

	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期 (生後9～11か月頃)	離乳完了期 (生後12～18か月頃)
食べ方の目安	赤ちゃんの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。	1日2回で食事のリズムをつけていく。	食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。	1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
口の動き	くちびるを閉じてごくと飲み込む。 	上あごと舌でつぶして食べる。 口角は左右同時に伸び縮みします。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 かんでいる方の口角が上がります。 	歯を使って食べることができるようになる。 

【お口からべーっと出してしまうときは…】

離乳食の固さが合っていないと、食べにくくてお口から出してしまうことも。パサパサしているものはとろみをつけてあげると食べやすくなります♪

【丸飲みしてしまうときは…】

軟らかすぎるとかまずに飲み込んでしまうため、丸飲みの原因に。反対に固すぎても丸飲みの原因になります。固さの他に、食材の大きさ、食べるスピードなどにも注意してみてください♪

上の表を参考に、調理形態があっているか確認してみましょう！



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)

11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 4日・11日・18日・25日	毎週水曜日 5日・12日・19日・26日	毎週木曜日 6日・13日・20日・27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50分 (10時20分受付開始)



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
クリスマスコンサート	12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	みずきの会	乳幼児親子各20組(抽選)	11月4日(火)から11月28日(金)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ちでのケア~	1月17日(土) 14時~15時30分	総合子育て支援センター	亀美ヶ丘小児科 看護師 野村 さちい氏	乳幼児親子20組(抽選)	11月25日(火)から12月24日(水)まで

①総合子育て支援センター受付 ②電話(0564-26-0706) ③インターネット 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。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。



インターネット申込方法: 右記 URL または QR コードから「子育て講座」で検索してください。 <https://ttzk.graffer.jp/city-okazaki>

子育て講座報告『わらべうたであそぼう』

9月5日(金)に、新実貴子氏をお招きして子育て講座「わらべうたであそぼう」を開催しました。先生のあたたかい歌声を聴きながら、わらべうたを生活の中に取り込むことで、子どもとのスキンシップが増え、親も子ども心の安定につながることや、体に触れることで発達に良い影響を与えることを学ぶことができました。

※第2部は大雨のため、中止となりました。



お休みのお知らせ



《プレイルーム・よちよちルーム》

11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。

※11日(火)~13日(木)の午後は駐車場に制限があります。

※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ことがありますが、その場合はプレイルームをご利用できます。

※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お休みのお知らせ

豊富保育園 7日(金)
六ツ美中保育園 14日(金)
園行事のため



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