



暑さと格闘したこの夏(く)台風の影響もあり、お盆前には急激に気温が下がりました。子ども達の体調も崩れがちです。ご家族皆さんの体調管理、どうか留意されてください。
※13日より、センター利用につきまして変更があります。
コロナ拡大の状況を受け、当面の間『町内在住』の方に限らせていただきます。
ご理解のうえ、ご協力ください。
 季節は秋へと向かっています。センター内、様々模様替えを行いながら、お家の皆さんもリフレッシュできる環境を整えていきたいと考え、試行錯誤中・・・ぜひ、あそびにいらしてください(*^_^*)



日	月	火	水	木	金	土
			1★ あそびの広場 (安楽城)	2★	3★ あそびの広場 (真室川)	4
5	6★	7★ あそびの広場 (釜淵)	8★ ワークショップ ③	9★	10★	11★ 開所日
12	13★	14★	15★ 開放保育 (たんぼぼ)	16★ あそびの広場 (真室川)	17★	18
19	20★	21★	22★ あそびの広場 (安楽城)	23★	24★	25
26	27★ あそびの広場 (釜淵)	28★ わんぱく広場⑤	29★	30★	★マークは、センター開所日です。	

※真室川(保健施設)「あそびの広場」→ 6月より場所を変更し『支援センター』で行っています。
 ◇11日は土曜開所日です。9:30~11:30 あそびに来てください(。^。)
 ◇8日(水) ワークショップ③『くるみボタン制作』
 講師：荒瀬静枝先生だよ(。^。)/
 ●時間/場所；10:00~11:00 中央公民館 2階和室
 ●申込×切；3日(金) 62-2278 支援センターまで
 ◇28日(火) わんぱく広場⑤
 ●時間/場所；10:00~11:00 中央公民館
 ●申込×切；24日(金) 62-2278 支援センターまで



『やまがた子育て5か条』って？

親子が良い生活習慣づくりを一緒にできるように、いろいろな人が意見を出し合って決めた5つの指針です。

今回は、「1身に付けよう 早寝早起き朝ごはん」から、「朝ごはんと生活習慣」についてご紹介します。

○朝ごはんの大切さと効果

脳は、寝ている間もエネルギーを使っているため、起きたら補給する必要があります。朝ごはんを食べることで、さまざまな栄養素を補給し、体や頭を使う活動が活発になります。

また、よく噛んで食べると、脳や消化器官を目覚めさせ、精神を落ち着かせる効果もあります。

子どもは、周りの人を見て食べ方を覚えます。7つの「こしょく」(「孤食」「個食」「個(定)食」「小食」「粉食」「濃食」「子食(子どもだけで)')にならないように、食卓への配慮も大切です。忙しいときは、簡単メニューを考えておくのも有りですよ。

○「早寝・早起き・朝ごはん」以外の基本的な生活習慣も大切に

3歳から8歳までが、いちばん生活習慣が身に付く時期です。

顔洗い、手洗い、歯磨き(1歳半頃からは仕上げ磨きも)等の基本的習慣を、ここで身に付けておきます。また、朝の排便・排尿の習慣は、日内リズムと深く関係するので(精神面の影響も大きいので、状況に配慮しながら)早寝・早起きとも連動させたいところです。

早起きをして、しっかりとごはんを食べ、気持ちや行動に余裕がもてるように、生活習慣を身に付けていきたいですね。「動機づけ」や「あったか言葉」等との関連も図りながら、本人のやる気を高めていきましょう。

次回は「2. こつこつやろうわが家の学び 毎日続けて知力を耕す」から「学習習慣づくり」についてご紹介します。
 (社会教育指導員；大友寿美代)



ザ☆しのびs チョイス



先日も、センターにあそびに来てくれて”カード”を作り絵本を借りていってくれました☆ 嬉しかったよ



『ぶーさんのブー』
 100%Orange 好きなお家の皆さんにはたまらない、赤ちゃん向けの1冊です。おはよう おはよう ぶーさんのブー、おいしいはブー、ころんでブー・・・ いろんな「ブー」が楽しい絵本です。

『ペンギんたいそう』
 ペンギんのユニークな動きはまるで体操のよう。思わずからだ動いてしまう絵本です。読み聞かせに行くと、みんなが大好きな1冊です。お家で、一緒にからだを動かそう!



『おうまさんしてー!』
 子ども達が大好きな、おうまさんごっこの絵本です。お父さんの次は、くまさん、ぞうさんとどんだんエスカレート!最後にみんなが乗るのは、だれかな?



大友さん、しのびさん(。)-☆
 毎月、貴重な情報提供&絵本の紹介を、ありがとうございます!! お家の皆さんも楽しみにしていらっしゃるようで～す。次月もよろしくお願ひします・・・



『子どものイヤイヤこんなときどうする? 100のヒント イヤイヤ期専門保育士が答える』
 イヤイヤ期のあるあるを、ユーモアがあるイラストと専門保育士さんによる具体的な対処法をまとめた、しんどい時期を乗り越えるための、決定版!!



真室川町子育て支援センター
 Tel: 62-2278/Fax: 62-2306
 担当：八鍬・荒瀬
 2021年度 9月号 8/27発行