



支援センターだより 8月号

梅雨明け後の連日の暑さ(・̀・)、『夏』到来です！子ども達、自分自身の体調管理と共に、夏にしか楽しめない様々な時間を、どうかご家族で満喫しお過ごしください。
あそびに来てくださる方が増えてきました。お家の方向土誘い合ってきていただけることが嬉しいです。いつでも、お待ちしております♡



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 8月号 7/30 発行



7/15 ベビマ②
2カ月～11カ月までのmen's大集合(〇)笑!
つながりを深め合いながら一緒に大きくなるうね。



いい顔いっぱい
大集合～(・̀・)



6/29 わんぱく②
3組の方ありがとう！短冊に願い事☆叶いますように・・・



日	月	火	水	木	金	土
1	2★	3★	4★ ワークショップ②	5★あそびの広場 (釜淵)	6★あそびの広場 (安楽城)	7
8	9★	10★	11★あそびの広場 (真室川)	12★	13★	14★ 開所日
15	16★	17★	18★あそびの広場 (安楽城)	19★あそびの広場 (真室川)	20★	21
22	23★開放保育 (釜淵)	24★ おしごと相談会	25★ わんぱく広場④	26★	27★	28
29	30★	31★あそびの広場 (釜淵)				

★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。

◇14日は土曜開所日です。9:30～11:30 あそびに来てください。

◇4日（水）ワークショップ②『パステルアート』

大人気♡安彦さんのパステルアート。既に申込みいただいています(^。^)

●時間/場所；10:00～11:00 中央公民館 2階和室

◇25日（水）わんぱく広場④

●時間/場所；10:00～11:00 中央公民館

●申込切 ；20日（金）62-2278 支援センターまで

◇24日（火）『おしごと相談会』◇
マザーズジョブサポートよりアドバイザーの方がみえ、今後また仕事したいという思いを抱えるママ達の悩みや疑問に答えてくれます。センターで行いますので興味おありのママ達は、ぜひいらしてみてください。
※お子さんと一緒に構いません。
※お仕事を紹介するような内容ではありません。



『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、子育てや家庭教育にかかわる人々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、睡眠リズムについてご紹介します。

〇眠りは脳を休め、心を安定させ、心身の成長を促します。

眠っている間、脳は起きていた時に得た情報を整理・記憶したり、免疫や成長などを促すホルモンを出したりします。また、活動した分だけ疲れているので、休みをとります。

赤ちゃんは生まれるとすぐに、昼夜の明暗に合わせて覚醒と睡眠のリズムが出現します。眠ったり起きたりを短時間で繰り返して、ものすごい勢いで外からの刺激を吸収して成長していきます。

3歳頃までにはリズムが整い、5～6歳で完成します。

これら乳幼児期を特に大切に、子どもが大人の生活リズムに流されないように、子どもの生活時間に合わせる環境を整えることが大切です。

〇良い「眠り」の習慣を身に付けるには

起きる時間を早めに設定する、日中は適度な運動をする、寝る前はテレビやスマートフォンなどから出る強い光を避ける、などといったことが挙げられます。子どもによって出来るようになるまでの差はありますが、周りの大人が手本となり、寄り添っていくことで身につくようにしていきたいですね。

(大友寿美代；社会教育指導員)

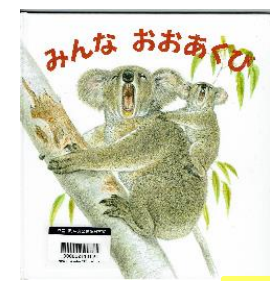
(^v^)何か疑問等おありでしたら、いつでもお声掛けくださいね・・・

次回は、「1身に付けよう 早寝早起き朝ごはん」(朝ごはんと生活習慣)についてご紹介します。お楽しみに！

ザ☆しのび's チョイス



『みんなおおあくび』
いろんな動物達が
大あくびをします。読
んでいるうちに、き
つとあくびをしてしま
うはず！親子でまねっ
てみましょう。



『陽認知能力が育つ3～6
歳児のあそび図鑑』
変身お絵かき、砂で魚を
作ろう、ドレミで曲あてっ
こ・・・大切なのは数値化
できない”人間力”。自分
で考える力、やり抜く力を
つけよう！



わんぱく広場に来てくれたお友達やお家の方への読み聞かせ毎回楽しみにしています(*^_^*)
“図書カード”まだお持ちでない方、いつでもお声掛けくださいね！お子さんと一緒に楽しめる絵本、たくさん置いてあります。お待ちしております☆



『すりすりももんちゃん』
ももんちゃんが砂場で遊んでいるとひよこさんやきんぎょさんやねずみさんが、すりすりしに来ました。でもある子がすりすりしたら、ももんちゃんは泣いてしまいました。かわいい絵に、大人も癒されるシリーズ本です。



『Sassyのあかちゃんえほんちやぶちやぶ』
世界中の赤ちゃんが大好き！心や脳を育むSassyの絵本シリーズです。低月齢の赤ちゃんでも、見て、読んで、楽しめるものばかりです。

