# 地域の子育て支援通信 であい ふれあい

朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じ る頃となりました。公園遊びや散歩、秋ならではの発見ができるかも!? この時期は、夏の疲れや気候の変化で体調を崩しやすくなります。し っかり食べて、しっかり睡眠をとって、体もたくさん動かして、楽しく 元気に過ごしましょう。

## 社会福祉法人昌和福祉会

#### 認定こども園 せんにしの丘

福山市御幸町中津原後平7054-4 TEL: 084-955-5070

Mail: fureai@ho19.jp

#### 認定ことも園 み ゆ き

福山市御幸町森脇中ノ町 535 TEL: 084-955-0049 Mail: sora2@urban.ne.jp

### 認定こども園 せんだの森

福山市千田町 3-16-2 TEL: 084-955-0078 Mail: niko2@urban.ne.jp

#### 子育てサポートステーションいくたす

福山市入船町 3-1-60(向めタウン福山) TEL: 084-931-6606 Mail: ikutas@urban.ne.jp

元気に過ごしましょう。					
ゆうゆうひろば(せんにしの丘)	にこにこひろば(せんだの森)			そらひろば(みゆき)	子育でサポートステーションいくたす
園庭開放		1	日		
①あきのうたあそび(午前・午後)	電話相談日	2	月	電話相談日	
★からだあそび〈対象:0歳〉	電話相談日	3	火	おえかきあそび	午後より臨時休館
電話相談日	簡単おやつ「ラップおにぎり」(対象:1歳以上)	4	水	カレンダー製作(0歳)	いくたす開館時間
おでかけ保育の	(千田宝公園)	5	木	カレンダー製作(1歳以上)	<ul> <li>◎10:00~16:00 (1 時間程度)</li> <li>環境整備及び一斉消毒と換気の為下配の時間は一旦休館します。</li> <li>●12:00~13:00 (換気・消毒)</li> </ul>
12あきのうたあそび	リトミック(対象:1 歳以上)	6	金	電話相談日	
園庭開放	ひろば参加予約時間は 1 週間前	7	土	ひろば参加予約時間は 1 週間前	
園庭開放・ホリデー保育	の 9 時~13 時の間までとさせて いただきます。	8	日	┤の 9 時~13 時の間までとさせて │ │ いただきます。	休館日
Dお月見製作(午前・午後)	カレンダーをつくろう①	9	月	電話相談日	★は予約の講座です。
・ ▼知っておきたい防災(赤ちゃん編)	自由あそび・給食体験	10	火	給食・離乳食体験①	くいくたす子育て講座時間> (午前)10:00~11:00
①お月見製作	電話相談日	11	水	ベビーとママのバランスあそび(0歳児)	
 おでかけ保育(	 〔千田宝公園〕	12	木	いっぱいあそぼ	
②お月見製作 キ田宝公園には駐車 場はありません。車	園庭であそぼう	13	金	電話相談日	
		14	土		休館日
温炉川が、 (ご利用ください。) 園庭開放・ホリデー保育	給食体験は、一度ひろばを利用してい * ***********************************	15	日	給食体験は、一度ひろばを利用してい	
園庭開放・ホリデー保育	ただいた際に食事についてお聞きし、 2回目からのご利用となります。	16	月	ただいた際に食事についてお聞きし、 2回目からのご利用となります。	地域子育て支援グループ「ほいくの  の『おでかけ保育』です。 ゆめタウン福山1階エントランスホールで 「ほいくの園」の先生たちと遊び
★9 月生まれの誕生日会	赤ちゃん広場「ベビーとママのバランス遊び」	17	火	電話相談日	
<u> </u>	電話相談日	18	水	給食·離乳食体験②	しょう。 <u>予約は不要です。</u> <b>いくたすは開館しているよ!</b>
まいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)	おでかけ保育(千田宝公園)	19	木	電話相談日	ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00
②シールあそび	カレンダーをつくろう②	20	金	発育計測(O歳)	テーマ「デジタル時代の子育で」 対象:1歳以上
園庭開放	9日と20日の「カレンダーをつく	21	±		子どもにスマホ等のデジタル機器をどの に使いますか。ママ同士でお話しましょ
園庭開放・ホリデー保育	- ろう」は同じ内容です。どちらかの 参加でお願いします。	22	日		休館日
		23	月		
干前:あいあいさーくる/午後:フジグラン	午前:電話相談日/午後:フジグラン相談	24	火	発育計測・シールあそび(1歳以上)	★誕生日会(10:00~)
 ①てがたあそび	誕生日会(園行事に参加)	25	水	電話相談日	
<u> </u>	(千田宝公園)	26	木	えほんひろば	★ママのおはなしタイム(10:00~
	発育計測・給食体験	27	金	誕生日会(園行事)	
	誕生月のお友だちには、	28	土		休館日
	- ワッペンをプレゼントするよ!	29	日		
	電話相談日	30	月	いっぱいあそぼ	
(ゆうゆうアトスげ)+ィニュ ๑ニ	(にこにこれるげ) +/ だ	n本		(ZC7)ZH) 21 10 =	(ハくたす) ゆかりウン2階

- 〈ゆうゆうひろば〉せんにしの丘
- ●毎週月~金曜 9:00~16:00
- ◎○ 歳①1 歳②2 歳以上のさーくるです ●各さーくるでは、お子様と自由に遊ぶなかで、ご相談に応じています
- ●ひろば参加には予約が必要です 1 週間前から電話やメールで受付けます (受付時間:9:00~16:00)
- ●木曜日は地域の公園へでかけています
- ●日祝日は、ホリデー保育をしています
- 〈にこにこひろば〉 せんだの森
- ●毎週月~金曜 9:00~14:00
- ●毎回8~10組の予約制です
- ●参加予約は 1 週間前からメールで 受付けます
- (受付時間:9:00~13:00) ①登録番号 ②参加日時
- ③子どもの名前 ④電話番号 ●お気軽にご相談ください
- e-mail: niko2@urban.ne.jp

- 〈そらひろば〉 みゅき
- ●毎週月~金曜 9:00~14:00
- ●毎回8~10組の予約制です
- ●参加予約は 1 週間前からメールで 受付けます (受付時間:9:00~13:00) ①登録番号 ②参加日時
- ③子どもの名前 ④電話番号 お気軽にご相談ください
- e-mail: sora2@urban.ne.jp

- 〈いくたす〉 ゆめタウン2階
- ●毎週日~土曜 10:00~16:00 (土日は隔週開館、祝日は開館します)
- ●★は予約が必要な講座です
- それ以外の時間は自由遊びです
- ●講座予約は 1 週間前から、電話でのみ <u>受付け</u>ます (受付時間: 9:30~16:00)
- ●一時預かり保育をしています
- 前日までのご予約が必要です

# <子育て最前線>

# ~赤ちゃんかいる家庭の防災対策~

赤ちゃんを災害から守るため、赤ちゃんに合わせた準備をしておくと安心ですね。そこで最近注目されているのが「日常備蓄(ローリングストック)」です。普段から少し多めに食材や生活用品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量を備蓄しておく方法です。

普段は母乳育児のママも、災害時では母乳がでにくくなるケースもあります。液体ミルクや粉ミルクをはじめ、水、紙おむつ、おくるみなど必要なものをすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。

★紙パック(液体ミルク用)乳首や使い捨て コップなどを備蓄しておくと安心。

★ファスナー式ポリ袋は便利! 袋の中に非常食用の缶詰とミルクや水を混ぜてつぶすことで、離乳食にもなり、食器の代わりとしても活用できます。





### ひろばのひとこま

くこの日のメニュー>

- 魚のゆかり天ぷら
- ・いときり昆布の煮付け
- ・ゆでトウモロコシ
- とうふ汁
- バナナ

子どもたちには、いときり昆布の 煮付けが大人気でした。 もぐもぐパクパクおいしいね!

# せんだのもり 〈にこにこひろば〉

にこにこひろばでは、離乳食・ 給食体験をしています。 ろ約制になりますが、にこにこれ

予約制になりますが、にこにこひろばのお友だちも、こども園の園児たちが食べているメニューと同じものを、お家の方に見守られながら味わっています!



# <いくたすのひろばでのひとコマ>

アンパンマン時計を見つけた A ちゃん A ちゃんは ママと夢中で数をかぞえます 「い〜ち に〜 さ〜ん し〜・・じゅうっ!」 「ばいばーい!!

A ちゃんは アンパンマンに満面の笑みで手を振りました

大好きなアンパンマンに会えて とっても嬉しそう! いつでも会いに来てね!!





「はしるよ でんしゃ」

作:村田 エミコ

出版社:福音館書店

黄色い電車が、「タタントトン」と走ります。 坂を登って橋を渡り、トンネ

吸を受って橋を渡り、トンネルを抜けると、次の駅に到着 です♪

電車の動き方に合わせて、表情もコロコロ変わります。 リズミカルな音の表現に合わせて、体をつい動かしたくなるような楽しい乗り物絵本です。

対象年齢:0歳から

# なになに なぁに??

子育てってわからないことがいっぱい! 子どもについてのいろいろをひもといていくコーナーです。 取り上げてほしい内容があったら、ご意見をお寄せください。

# 子どもにとって睡眠が大切な理由とは?

「**寝る子は育つ**」聞いたことはありませんか。でも実際どうなのでしょう。寝ることによって、どのように何が育っているのかを考えてみましょう。



子どもに大切な**成長ホルモン**は、夜間の睡眠のノンレム睡眠中に多く分泌されます。ノンレム睡眠とは、深い睡眠のことをいいます。睡眠には、脳をつくり、育て、守り、よりよくする働きがあります。子どもたちは、起きている間、五感をフルに働かせています。様々な情報を得て、<u>眠っている間に情報を記憶として整理し、大脳を発達させています。また、疲労回復や記憶力の向上にもつながります。</u>



# 安心して眠れるための工夫

#### ☆戸外に出て自然に触れてみよう

自然に触れることで、開放的になり情緒が安定します。散歩中に電車に見入る子ども、お友だちがあそんでいる様子が気になる子ども。興味は様々だと思います。「電車かっこいいね」「お友だち〇〇しているね。一緒にやってみる?」など、その時のお子さまの様子に合わせ、言葉をかけてあげましょう。お家の人に自分の今の気持ちが伝わるのは嬉しいですよ。

#### ☆ホッとできる居場所をつくろう

1歳近くになると、それぞれ好きなあそびが出てきます。絵本がある空間、ベランダなどお気に入りの空間があると、泣いていても安心できます。お家の中でも、お子さまの好きな場所・好きなあそび、興味の対象は何だろうか・・とじっくり観察してみたら、新たな発見があるかもしれませんね。

### ☆スキンシップを大切にしてみよう♡

不安や緊張を和らげるには、スキンシップがなにより。 ギューッと抱きしめたり、優しく背中をなでたり、足裏や足の指の マッサージもいいと思います。

大人でも、熟睡できた日とそうでない日とでは、翌日の すっきり感や疲労感に差がありますよね。お子さまもきっ とそうだと思います。

睡眠は、今だけでなく、小学校へ入学後の生活にも大きく影響します。まずは、食事、お風呂、睡眠の時間をある程度決めて、生活リズムを一定にしてみましょう。

刺激の強いテレビやスマホ等は、寝る直前は控え、寝るときには部屋は暗くして静かな環境にすることが大切です。生活リズムを整えることで、良い睡眠から健康な生活にもつなげていけるといいですね。