

2024
12月

地域の子育て支援通信
であいふれあい
めぐりあい

街中がクリスマスのきらびやかな飾りでいっぱいです。サンタさんからどんなプレゼントをもらうのか、今からわくわくしているお友だちもいるようです。早いものでもう12月。この一年で、子どもの心も身体も大きくなった姿を思い浮かべると、うれしかったこともちょうっと困ったことも全てが感慨深いのではないのでしょうか。

寒さが厳しくなります。健康に留意して、今しかできない経験を親子でおもいきり楽しんでいきたいですね。よいお年をお迎えください。

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

認定こども園 み ゆ き
福山市御幸町森脇中ノ町 535
TEL : 084-955-0049
Mail : sora2@urban.ne.jp

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 (ゆめタウン福山)
TEL : 084-931-6606
Mail : ikutas@urban.ne.jp

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)	子育てサポートステーションいくたす
園庭開放・ホリデー保育		1 日		休館日
⑦てがたあそび(午前・午後)	電話相談日	2 月	いっぱいあそび	いくたす開館時間 ◎10:00~16:00 (1時間程度のご利用)
★年賀状をつくろう	避難訓練・消防車見学	3 火	カレンダー製作(0歳)	環境整備及び一斉消毒と換気の為 下記の時間は一旦休館します。 ●12:00~13:00 (換気・消毒)
①てがたあそび	自由あそび・給食体験	4 水	電話相談日	★は予約の講座です。 ＜いくたす子育て講座時間＞ (午前)10:00~11:00
おでかけ保育(千田宝公園)		5 木	園庭・ひろば開放	休館日
②てがたあそび	カレンダーをつくろう①	6 金	電話相談日	
園庭開放	千田宝公園には駐車場はありません。車で お越しの方は、せんだの森の駐車場を ご利用ください。	7 土	ひろば参加予約時間は1週間前 の9時~13時の間までとさせて いただきます。	休館日
園庭開放・ホリデー保育		8 日		
⑩発育計測(午前・午後)	電話相談日	9 月	カレンダー製作(1歳以上)	
★12月誕生日会	リトミック(0歳対象)	10 火	電話相談日	
①発育計測	園庭あそび	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	給食・離乳食体験①	
②発育計測	簡単クッキング(年越しうどん)	13 金	電話相談日	
園庭開放	給食体験は、一度ひろばを利用して い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。	14 土	給食体験は、一度ひろばを利用して い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。	休館日
園庭開放・ホリデー保育		15 日		
⑩ポカポカふれあいあそび(午前・午後)	電話相談日	16 月	えほんひろば	地域子育て支援グループ「ほいくの園」 の『おでかけ保育』です。 ゆめタウン福山1階エントランスで 「ほいくの園」の先生たちと遊びま しょう。予約は不要です。 いくたすは開館しているよ！
★お正月飾りをつくろう	カレンダーをつくろう②	17 火	発育計測・シールあそび(1歳以上)	
①クリスマスのお楽しみ会	電話相談日	18 水	電話相談日	
ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)	ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)	19 木	発育計測(0歳)	ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)
②クリスマスのお楽しみ会	自由あそび・給食体験	20 金	給食・離乳食体験②	★誕生日会(10:00~)
園庭開放	「カレンダーをつくろう」①と②は 同じ内容です。どちらかの参加で お願いします。	21 土		休館日
園庭開放・ホリデー保育		22 日		
⑩クリスマスのお楽しみ会	電話相談日	23 月	クリスマス会(園行事)	テーマ「おひざにだっこ 〜絵本を開いてみませんか〜」 対象：0歳児 ママ同士でお話をしましょう。
午前：あい愛さーくる／午後：フジグラン相談	午前：電話相談日／午後：フジグラン相談	24 火	電話相談日	
園庭開放	12月誕生日会	25 水	電話相談日	
園庭開放	電話相談日	26 木	誕生日会(園行事)	★ママのおはなしタイム(10:00~)
12/25(水)~1/6(月) まで園庭開放とさせ ていただきます。	自由あそび・発育計測	27 金	電話相談日	
		28 土		
園庭開放・ホリデー保育		29 日		休館日
園庭開放		30 月		休館日
1月のひろばは7日(火)からです	1月のひろばは7日(火)からです	31 火	1月のひろばは7日(火)からです	いくたすは1月5日(日)から開館

＜ゆうゆうひろば＞せんにしの丘
●毎週月～金曜 9:00~16:00
◎0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、ご相談に応じしています
●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け付けます
(受付時間：9:00~16:00)
●木曜日は地域の公園へかけています
●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
受け付けます
(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 ゆ 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
受け付けます
(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
受け付けます
(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>

せきで眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熟がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないでね



ひろばのひとこま

足型のツリーに飾りのシールをペタペタ…
おうちの人と一緒に
「ここに貼る?ここ?」
と、夢中で貼っていたね♪
素敵なカレンダーが完成しましたよ!



みゆき

<くらひろば>

毎月、0歳と1歳以上のサークルでは、月に2回カレンダー製作をしています。

12月の製作は、Xmasの好きなデザインを選んで、足型・手型を取りました。

<ゆうゆうひろばでのひとコマ>

みんなで集まって絵本を見ていると・・・
怒って顔をふくらませたねこが登場!
そうです!

せなけいこさん作の『ふうせんねこ』です!!

あれあれ～・・・!?

なぜだかAちゃん ほっぺをふくらませて
顔はまっかっか!!!!

「おこって ぶー」の ねこちゃんのまねっこ
怒った真似も なんて愛らしいのでしょう
みんなで怒ったり笑ったり
楽しい絵本の時間だったね(^^♪

ほんわか
つぶやき



「びっくりこたつ」

新井 洋行：作

(講談社)

『こたつをめくるしかけえほん』
うわあ! おもしろそう!!

こたつ布団のように裁断されたページをめくると、猫がいたり、隠れているどろぼうがいたり、マジシャンがハトを出したりと、予想もつかないものが飛び出します。

冬らしく、ほっこり笑ってあたたかい気持ちになれる、とても楽しい絵本です。

対象：1歳～

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。

“体幹”ってなぁに?

最近「体幹」の大切さについて、よく耳にします。
体幹とは、胴体部分(首と胸、腰)で内臓が収められた部分、身体の軸となる骨格部分のことです。

泣いてもいいんだよ

「インナーマッスルを鍛えるとよい」なんて話を聞いたことはありませんか。

実は、新生児の時から、体幹にあるインナーマッスル(体の奥にあり、姿勢保持と関節の動きをサポート)は、つくられているのです。赤ちゃんは「泣く」ことで筋力がついていくので、赤ちゃんが「泣く」というのは決して悪いことではなく、とても大切なことなのです。



★なぜ 体幹が大切なの?★

- 体幹がしっかりする＝体の軸がしっかりするので、正しい姿勢が身につくやすくなる
- 体幹はバランス感覚にもつながるので、体幹がしっかりすると大きなケガをしにくくなる
- 運動能力が高まる
- できることの幅が広がり、自分に自信がつく

おうちで簡単にできる体幹あそび

赤ちゃんが自分で少し動けるようになったら、一緒に喜んであげましょう。焦るあまり、無理に赤ちゃんを動かしてはいけません。赤ちゃんの「できる」ことを、笑顔で応援しましょう。

☆うつ伏せ運動(背面の筋肉を使った動き)

うつ伏せ・・・手を前にだし、足を後ろに伸ばした状態

- ・大人が仰向けになりお腹や胸の上、座った膝の上に赤ちゃんをのせてみよう
- ・頭をなでるように優しく背中や足もなでてあげよう
- ・手と足を床から離してバタバタしていたら目を見て「よく頑張ったね」とほめてあげよう



☆ハイハイ運動(体幹や手足の筋力が必要な動き)

- ハイハイ・・・手のひらと膝下を床につけて両腕で上半身を支え、おなかを床につけずに、腰とお尻をあげて前進していく動き
- ・動ける広いスペースを作って、一緒にハイハイしてみよう
- ・いつもとちがった景色がみえるかも
- ・お気に入りのおもちゃや、ママやパパの声で誘ってあげよう



大人も子どもも、一人ひとり好きなものや得意なことが違います。発育のスピードではなく、「できた!!」を家族みんなで喜んであげることが大事だと思います。『みんな違ってみんないい』のです。
赤ちゃんばかりではなく、抱っこや座り方など、大人も「真ん中」を意識し、親子で体幹を強くしていきましょう。