



六ツ美中部学区
 子育て支援の会
 『めだかの集い』

8月

CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいいってステキ~
「ふれあい遊びを楽しもう」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆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
 - ・地区子育て支援センターからお休みのお知らせ

♪ちよこっとわらべうた♪ 『そうめんや』



- ①そうめんやそうめんや ②おしたじつけて ③おからみつけて



腕や体を、上から下に向かって、指を動かしながら2回なでる。



腕や体を軽く4回押す。 指を丸めて4回つつく。



- ④とおくのほうへ



指を下から上へのぼるように動かす。

- ⑤とんじまえ~



脇の下をくすぐる。

☆あそびのバリエーション☆
 少し大きいお子さんは、一列に並んで、前の人の背中を歌に合わせて触ったりつついたりしても楽しいです。

らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~
「ふれあい遊びを楽しもう」

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。

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節は夏本番。命にかかわる危険な暑さの日もあるので、熱中症に気をつけて過ごす必要があります。お出かけ前には、ニュースや気象情報を確認しましょう。「熱中症警戒アラート」が発令されている場合は、不要不急の外出を避け、エアコンなどを適切に利用し、こまめに水分や塩分を補給しましょう。



プレイルームに遊びに来ると、「遊びの提供」の時間があります。その中でも特におすすめが、「ふれあい遊び」です。肌にふれることは、「脳」「体」「心」に良い影響をもたらします。

脳

- ・皮膚は「露出した脳」。ダイレクトに脳を刺激する。
- ・感情や行動をコントロールすることを助ける。
- ・集中力を高める。



<ふれてみましょう>

体

- ・リラックスし眠りが深くなる。
- ・身長や体重の増加を助ける。
- ・運動機能の発達を助ける。
- ・免疫力を高める。
- ・呼吸や腸の働きを助ける。
- ・痛みを和らげる。



心

- ・不安を軽減し安心感を与える。
- ・情緒が安定する。
- ・信頼関係が深まる。
- ・自己肯定感が育まれる。
- ・社会性の発達を促す。



どの月齢、どの姿勢にもおすすめのふれ方

- ・手のひらを密着させて、**まあるく、ゆっくり**、ふれてあげましょう。

お腹や背中、腰やお尻などの広い場所だけでなく、肩やかかとを包み込むようにふれても良いです。

♪歌いながらふれあい遊びに ♪寝かしつけに ♪泣き止まないときに



物をつかんだり、動き出した頃におすすめのふれ方

- ・手足の指をひとつひとついねいに包み込んだり、くるくると指先までふれてあげたりしましょう。

指先が丸まっているときは、足の場合は足の裏をかかとから指先に向かってなでてあげたり、手の場合はお子さんの手のひらにママの親指で円を描くようになってたりすると、指先の力が抜けてふれやすくなります。

♪歌いながらふれあい遊びに ♪お風呂で体を洗うときに ♪保湿タイムに



夜泣き、かみつき、いらいら、かんしゃくなどで落ち着かないときにおすすめのふれ方

- ・ママの手のひらを当てて、はなして、当てて、はなして、一定リズムでふれてあげましょう。

圧を与えるイメージですが、ぎゅっと押すのではなく手を当てるイメージです。興奮を静めてくれます。

♪抱っこしながら太ももや肩に ♪歯の生え始めはお口周りに



【参考】「脳と体にいいことずくめのベビーマッサージ」山口創著 「子どものためのマッサージ」ティナ・アレン著

◆出張相談のおしらせ◆

<8月の相談日>

8日(火)なごみん

9日(水)悠紀の里

23日(水)よりなん

24日(木)むらさきかん

31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。 ☎26-0706



☆8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。
 お問い合わせ：総合子育て支援センター ☎26-0706

10日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	21日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
17日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム	*都合により中止になることがありますのでご了承ください。		



総合子育て支援センター利用時は、衛生面から大人の方に靴下の着用をお願いしております。
 お子さんは裸足でご利用いただくことができます。
 ご協力をお願いします。



5月31日(水)に産後指導士の松井裕子氏をお招きして、子育て講座『親子でバランスボール』を行いました。お子さんを抱っこしてバランスボールで弾んだり、ママのストレッチとお子さんの遊びを組み合わせた動きを楽しんだりしました。また、ママたちの体のケアや、体力をつけることの大切さなどをお話していただきました。日々の子育てで自分のケアが後回しになってしまうことの多いママたちも、自分の体に向き合うきっかけになったようです。親子で楽しみながらリフレッシュできた様子でした。



🔍 離乳食の進め方



🌸 赤ちゃんは離乳食を通して“食べる”を経験していきます。離乳食の進み具合には個人差があります。赤ちゃんの成長や発達・食育に合わせて、離乳食を進めていきましょう♪ 🌸

	離乳初期 (生後5~6カ月頃)	離乳中期 (生後7~8カ月頃)	離乳後期 (生後9~11カ月頃)	離乳完了期 (生後12~18カ月頃)
食べ方の目安	○子どもの様子をみながら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。
各時期のポイント	母乳や育児用ミルク以外の味を経験し、食べることに慣れていこう♪	いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう、食品の種類を増やしていくよ♪	だんだん大人と同じ食事時間になってくるよ。家族一緒に楽しい食事体験をしよう！	手づかみ食べをして、自分で食べる楽しみを増やそう！
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

離乳食を毎回手作りするのは大変です。
 そんなときはおかゆや茹で野菜をまとめて作って冷凍しておく
 フリージングや、ベビーフードを活用しましょう★
 ベビーフードは食材のかたさや大きさ、味付けなど離乳食作りの参考にもなりますよ♪



総合子育て支援センターからのお知らせ

都合により、ひろばや講座等は参加人数の変更または中止になることがありますのでご了承ください。

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。受付前には入室できません。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。

8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 1日・8日・22日・29日	毎週水曜日 2日・9日・23日・30日	毎週木曜日 3日・10日・24日・31日

パパのためのひろば

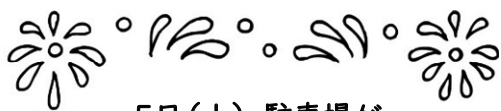
- ★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。
- ★第2、第4土曜日10時30分~ (10時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。



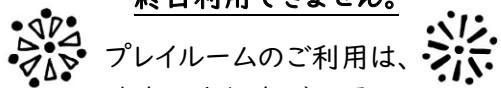
子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
絵本について	9月26日(火) 第1部(1歳以上)10時~10時45分 第2部(1歳未満)11時~11時45分	総合子育て支援センター	霜田 美津子 氏	乳幼児親子 各20組 (抽選)	8月7日(月)から 9月7日(木)まで
歯の健康	9月28日(木) 10時~11時	東部地域交流センター むらさきかん	保健部(保健所) 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 20組 (抽選)	8月10日(木)から 9月11日(月)まで
おいしく食べよう 離乳食②	10月3日(火) 10時~11時30分	総合子育て支援センター	保健部(保健所) 健康増進課 管理栄養士	乳幼児親子 20組 (抽選)	8月14日(月)から 9月14日(木)まで

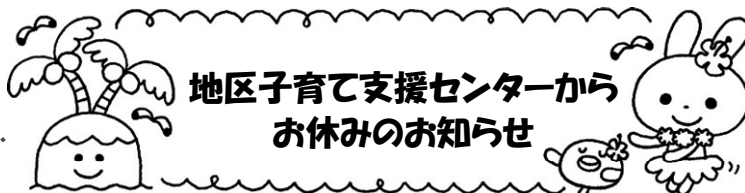
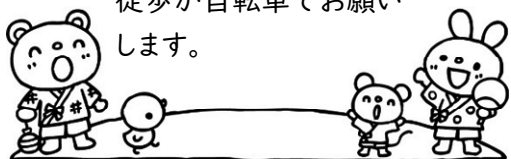
講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、もしくはインターネット(電子申請総合窓口)のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。



5日(土) 駐車場が
終日利用できません。



プレイルームのご利用は、
徒歩か自転車をお願い
します。



地区子育て支援センターから
お休みのお知らせ

地区子育て支援センター(六ツ美中保育園、島坂保育園、
豊富保育園、竜谷保育園、岩松保育園)は
8月14日(月)から18日(金)までお休みです。

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

受付時間:8時30分から17時15分まで

お問合せ:総合子育て支援センター ☎26-0706