

第345号

令和4年7月1日発行
 岡崎市総合子育て支援センター
 TEL:26-0706 FAX:26-6711
 岡崎市八帖北町4番地9
 (城北保育園3階)

緑丘学区子育て支援の会
 『ぴよっこみどり』



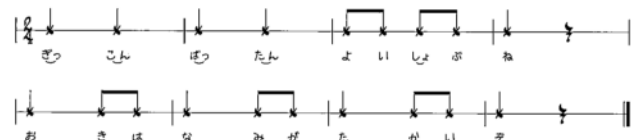
戸外で身体をたくさん動かしながら、オリエンテーリングを楽しみました。



CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ~ちよどいってステキ~
「手作りおもちゃで水遊びを楽しもう!」
- ◆子育て支援の会
- ◆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
 - ・お休みのお知らせ
 - ・地区子育て支援センターから水遊びのお知らせ

♪ちよこっとわらべうた♪ 『ぎっこん ぱったん』



ぎっこん ぱったん よいしょぶね おきは なみが たかいぞ



お子さんを膝に乗せ、お子さんの両脇を支えます。歌に合わせてお子さんの体を前後に倒したり起こしたりして遊びます。

☆あそびのバリエーション☆

*座位がしっかりしているお子さんとは、向かい合って足を広げて座り、手をつなぎます。歌に合わせてつないだ手を交互に引っ張り合しましょう。年齢が大きくなれば、お子さん同士でも楽しむことができます。



らーごむ



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。

～“ちょうどいい”ってステキ!～
* * 「手作りおもちゃで水遊びを楽しもう!」

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じますね。気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期がやってきます。熱中症に気をつけながら、暑い夏を乗り切りましょう。今回は夏ならではの水遊びで使える手作りおもちゃをご紹介します。

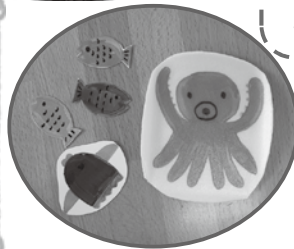


おさかなすくい



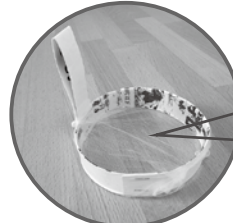
材料

- ・スチロール皿(食品トレー)
- ・紙パック(牛乳パックなど)
- ・油性ペン
- ・排水溝の水切りネット



作り方

- ・スチロール皿や紙パックに油性ペンで魚などの絵を描く。
- ・紙パックでポイの形を作り、ネットをつける。



ネットは目の細かいストッキングタイプがおすすめです。

***できあがった魚などを水に浮かべ、紙パックのポイですくって遊びましょう。**

水カポート

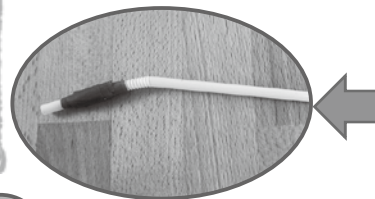


材料

- ・スチロール皿(食品トレー)
- ・紙コップ
- ・油性ペン ・シール
- ・曲がるストロー
- ・ビニールテープ

作り方①

- ・スチロール皿や紙コップに絵を描いたり、テープやシールで装飾したりする。
- ・紙コップの下部にストローを通す穴を1か所開ける。
- ・ストローの曲がる部分の先にビニールテープを巻く。



ポイント!

ストローに巻くビニールテープは少しずつずらしながら貼り、真ん中がふくらむように巻きます。紙コップに開けた穴よりも、少し太めに巻くのがコツ。紙コップに水を入れた時に水が漏れにくくなります。



作り方②

- ・ストローのテープを巻いた方を、紙コップの穴に差し込む。
- ・スチロール皿にもストローが通る程度の穴を1か所開ける。
- ・スチロール皿にテープを巻いていない方からストローを通す。



***スチロール皿のボートを水に浮かべ、紙コップに水を入れてみましょう。水が流れる力でボートが動きます。**

【参考文献】HoiClue

◆出張相談のおしらせ◆

〈7月の相談日〉

13日(水) 悠紀の里

14日(木) なごみん

20日(水) よりなん

21日(木) むらさきかん

28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



7月子育て支援の会

☆7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。
お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

6日(水)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	14日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム
7日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	21日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
8日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	26日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
12日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	27日(水)	ぼっぼの会	岡崎学区市民ホーム
13日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	28日(木)	めだか広場	男川学区市民ホーム
14日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	28日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
14日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム	28日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム



***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。**

4月20日(水)に健康増進課管理栄養士による「おいしく食べよう離乳食」の講座を行いました。離乳食の進め方や月齢による食材の与え方などのお話がありました。メモをとりながら話を聞くママの姿や、質疑応答で積極的に質問するママの姿が見られました。離乳食の進み方は個人差も大きいので、ママたちの関心の深さが伝わってきました。

4月27日(水)に生活リズムアドバイザーの原靖子氏をお招きし「乳幼児期の生活リズムと脳の発達」の講座を行いました。健やかな成長発達には生活リズムを整えることが大切で、早寝・早起き・朝ご飯を合言葉にすると良いこととお話していただきました。ふれあい遊びや指先を使った遊びも育脳ポイントで、日常生活の中で意識して取り入れていくと良いことも教えていただきました。

離乳食の進め方

離乳とは、赤ちゃんの成長に伴い、母乳やミルクだけでは足りなくなるエネルギーや栄養素を補うために少しずつ形やかたさのある食事に慣れていく過程のことです。離乳食の進み具合や食べる量には個人差があるため、赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

月齢	5,6か月	7,8か月	9-11か月	12-18か月
	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの様子を見ながら、1さじずつ始めます。 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムをつけましょう。 いろいろな味を楽しめるように、食品の種類を徐々に増やしていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切にしましょう。 家族一緒に食卓を囲み、楽しい体験をさせてあげましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事リズムを大切に生活リズムを整えましょう。 手づかみ食べをさせて、食べる楽しみを増やしましょう。
かたさの目安	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ状	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい	歯ぐきでかめる固さ 肉団子程度



赤ちゃんにとって、母乳やミルクから固形食へと移行するのはとても大きな変化です。思うように食べてくれない時もあるかもしれませんが、焦らず赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう。

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。)
- ★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

7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 5日・12日・19日・26日	毎週水曜日 6日・13日・20日・27日	毎週木曜日 7日・14日・21日・28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。)
- ★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。



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
人形劇	7月26日(火) 第1部(独歩可)10時~10時45分 第2部(未歩行)11時~11時45分	総合子育て支援センター	人形劇団「こんにちは」	乳幼児親子各15組(抽選)	6月8日(水)から7月8日(金)まで
歯の健康	7月29日(金) 10時~11時	西部地域交流センター やはぎかん	保健部(保健所)健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子15組(抽選)	6月10日(金)から7月12日(火)まで
パパと遊ぼう 親子ふれあい遊び	9月10日(土) 第1部(独歩可)10時~10時45分 第2部(未歩行)11時~11時30分	総合子育て支援センター	にじいろキッズ 相川 優一氏	乳幼児親子各7組(抽選)	7月22日(金)から8月23日(火)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。



お休みのお知らせ

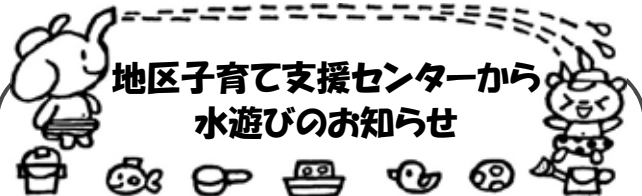
《プレイルーム・よちよちルーム》

9日(土) 9時30分~13時 支援センター行事のため
26日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになる場合がありますが、プレイルームをご利用できます。

※やむを得ず、予定が変更になることがあります。



地区子育て支援センターから水遊びのお知らせ

地区子育て支援センター(六ツ美中保育園、竜谷保育園、岩松保育園、島坂保育園、豊富保育園)で水遊びを行います。実施日等は直接各地区子育て支援センターにお問い合わせください。

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