

第356号

令和5年6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)

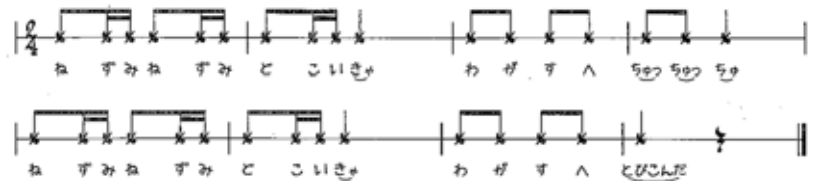


* 藤川・竜谷学区子育て支援の会 『さくらんぼ』



♪ちよこつとわらべうた♪

『ねずみねずみ』



CONTENTS

- ◆ちよこつとわらべうた
- ◆らーごむ~ちようどいいってステキ~
「ほめじょうずになろう」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆プレママ・プレパパようこそ
- ◆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

- ① ねずみねずみ どこいきや わがすへ ちゅっちゅっちゅ
ねずみねずみ どこいきや わがすへ



人さし指と中指で
 お子さんの腕を
 のぼるように動かす。

- ② とびこんだ



お子さんの脇の下
 をくすぐる。

☆あそびのバリエーション☆

歌に合わせて、お手玉や
 ハンカチを丸めたものなど
 を、ねずみに見立てて動か
 して遊んでも楽しいです。



【参考引用】 ふれあいたっぷり!赤ちゃんのわらべうたあそび チャイルド本社

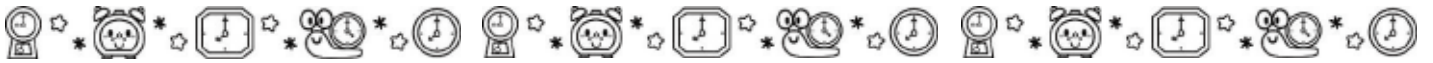
らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~
「ほめようぜになろう」

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。

1年で最も昼の時間が長くなる日「夏至の日」が、今年6月21日です。ひと雨ごとに夏の訪れを感じ、暑さも増してくることでしょう。小さなお子さんは体温調整機能が未熟なので、こまめに衣服を調整し、汗をかいた後は水分補給をしてあげましょう。











毎日の子育ての中で、日常のお世話だけでなく、お子さんの気持ちに寄り添ったり、いやいや期に向き合ったりしていると、できるだけ笑顔で過ごしたいけれどイライラしてしまう、なんてときもありますよね。

ほめると良いっていうけれど、どうほめたら良いの？ うちの子ほめるところがない！ というご相談も寄せられます。「ほめる」って実はたくさん方法があるので、ご紹介したいと思います。

ほめるっていろいろ

ほめるのは、「なにかができたとき」だけではありません。してほしい行動を「始めたとき」、当たり前なことを「しているとき」、してほしくない行動を「しなかったとき」、ほめるチャンスはたくさんあります。



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| <p>ほめる 「おかたづけできたね」</p>  | <p>認める 「おもちゃを貸すことができて優しかったね」</p>  | <p>感謝する 「手伝ってくれてありがとう」</p>  | <p>励ます 「あと少しだね、がんばれ!」</p>  | <p>ねぎらう 「おかたづけたくさんあったのがんばったね」</p>  | <p>喜ぶ 「お着がえを自分でしてくれてうれしい」</p>  | <p>共感する 「よかったね」「うれしいよね」</p>  |
| <p>見ていることを伝える 「見てるよ〜」 ほほえむ マル(O)やOKサインを見せる</p>  | <p>行動に気づいていることを伝える 「くつした自分で出してきたね」 「ごはんぜんぶ食べたね」</p> | <p>ふれる 頭をなでる 背中をなでる 抱きしめる ハイタッチする</p> | | | | |

ほめるときのコツ

☆人格や性格ではなく、行動を具体的にほめましょう。
「いい子だね〜」ではなく、「静かに待つことができたね」のように行動を具体的にほめましょう。

☆結果ではなく、プロセスをほめましょう。
例えばおかたづけの場合、かたづけ終わってからではなく、かたづけようとしたら「かたづけ始めたの、えらいね」とほめ、途中で「あと少し」と励まし、終わったら「ママ助かったよ!」と気持ちを伝えてみましょう。

☆シンプルにほめましょう。
「いつもこうならいいのに!」なんて、ついお説教になってしまわないようにしましょう。

☆できるときはお子さんに近づいて、目線を合わせて、スキンシップを添えて、ほめましょう。
スキンシップを添えることで、お子さんは「大切にされている」という安心感や愛情を実感できます。



◆出張相談のおしらせ◆

〈6月の相談日〉

- 13日(火) なごみん
- 14日(水) 悠紀の里
- 21日(水) よりなん
- 22日(木) むらさきかん
- 29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





☆6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

***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。**

| | | | | | |
|--------|-------------|--------------|--------|-----------|-------------------|
| 2日(金) | 小豆坂エンジェルの会 | 小豆坂学区市民ホーム | 15日(木) | あじさいの会 | 愛宕学区市民ホーム |
| 6日(火) | カンナの会・こぼとの会 | 東部市民センター | 16日(金) | やひがしバンビの会 | 西部地域交流センター(やはぎかん) |
| 8日(木) | ちびっこプーさん | 常磐東学区市民ホーム | 19日(月) | どんぐり広場 | 竜美丘学区市民ホーム |
| 8日(木) | ろくほくタンポポの会 | 六ツ美北部学区市民ホーム | 22日(木) | はねっこ広場 | 羽根学区市民ホーム |
| 13日(火) | ぴよぴよ | 大門学区市民ホーム | 23日(金) | さくらんぼ | 藤川学区市民ホーム |
| 13日(火) | 虹っこひろば | 細川学区市民ホーム | 28日(水) | ぽっぽの会 | 岡崎学区こどもの家 |
| 14日(水) | こっこの会 | 根石学区市民ホーム | 30日(金) | やきたバンビの会 | 矢作北学区市民ホーム |

3月7日(火)に健康増進課の歯科衛生士による「歯の健康」の講座を行いました。虫歯になりやすいおやつや飲み物を具体的に教えていただき、ジュースに含まれる砂糖の量の多さにみなさんとても驚いていました。毎日の歯みがきについて、「子どもが嫌がってしまう」「うまく仕上げができなくて虫歯にならないか心配」など、ママたちからの質問もたくさんありました。



プレママ・プレパパようこそ ~子育てすくすくツアー~

市内の子育て支援情報をご紹介します。子育てに関する情報を集めたり、実際に総合子育て支援センターのプレイルームに遊びに来ている親子の様子をご覧になったりして、ママ・パパになる日を安心してお迎えください。

赤ちゃんとの初めてのお出かけはいつごろ？



赤ちゃんと遊べる場所ってどんな感じ？



子育てに悩んだらどこに相談すればいいの？




初めて妊娠されたお知り合いにぜひご紹介ください。

日時：毎月第1、第3土曜日 14時～15時
 場所：総合子育て支援センター
 内容：子育て情報紹介・プレイルーム見学・質問受付 など
 対象：初めてママ・パパになるご予約のご夫婦 *各回3組程度
 (プレおじいちゃん・プレおばあちゃんも歓迎します)


*ご希望の方は、総合子育て支援センターに電話でご予約ください。
 TEL 26-0706 FAX 26-6711

<受付日時> 月曜日～土曜日(除祝日) 8時30分～17時15分

【↓ 動画もご活用ください。】 *動画が再生され、音声流れます(Wi-Fi環境での利用推奨)。



子育てすくすくツアー①
 総合子育て支援センターのご紹介



子育てすくすくツアー②
 市内施設のご紹介

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。

| | | | |
|----|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| 6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 6日・13日・20日・27日 | 毎週水曜日 7日・14日・21日・28日 | 毎週木曜日 1日・8日・22日・29日 |



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 |
|--------------------------------|--|-------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| パパママ講座 ~家事シェア・ 親子ふれあい遊び~ | 6月24日(土) 10時~11時30分 | 総合子育て 支援センター | 多様性社会 推進課職員 | 乳幼児親子 10組 (抽選) | 5月2日(火)から 6月7日(水)まで |
| 歯の健康 | 6月30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) | 5月12日(金)から 6月14日(水)まで |
| 乳幼児期の生活 リズムと脳の発達 | 7月25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 | 原 靖子 氏 | 乳幼児親子 各15組 (抽選) | 6月6日(火)から 7月6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。

お休みのお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

- 15日(木) 12時~16時 支援センター行事のため
- 16日(金) 9時30分~13時 城北保育園行事のため
- 24日(土) 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ことがあります。その場合はプレイルームをご利用できます。

地区子育て支援センターから お休みのお知らせ

- 六ツ美中保育園 16日(金) 園行事のため
- 豊富保育園 9日(金) 園行事のため



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