



シールをペタペタ♪  
製作遊びを楽しみました。

矢作南学区子育て支援の会  
『矢南ペンギンクラブ』



♪ちよこっとわらべうた 『にぎり ぱっちり』



にぎり ぱっちり たてよこ ひよこ



布を丸めたものや、お手玉などを両手の中に入れ、歌いながら軽く手を揺らす。



歌い終わったら「ぴよぴよ ぴよ」と言いながら、合わせていた両手を開いて手の中のものを見せる。

CONTENTS

- ◆ちよこっとわらべうた
- ◆らーごむ～“ちょうどいい”ってステキ～  
「心地よい睡眠を」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪
- ◆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のお知らせ

☆あそびのバリエーション☆

ふれあい遊びとしても楽しむことができます。



お子さんの手を取り、歌に合わせて上下に振ったり、左右に軽く開いたりする。



「ぴよぴよぴよ」と言いながら両手を交互に振る。

\*赤ちゃんは、ねんねのまま足を揺らしても良いです。

# らーごむ



～“ちょうどいい”ってステキ!～  
「心地よい睡眠を」

**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。

暖かな陽の光とともに、ふくらむ木々のつぼみ、道端の草花、小さな虫など、春の訪れを感じますね。「春眠暁を覚えず」～春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことに気付かず、つい寝過ぎてしまう～という言葉がありますが、総合子育て支援センターには、お子さんの寝かしつけや夜泣きなど睡眠に関するご相談がたくさん寄せられます。今回は心地よい睡眠をとるためのコツをご紹介します。

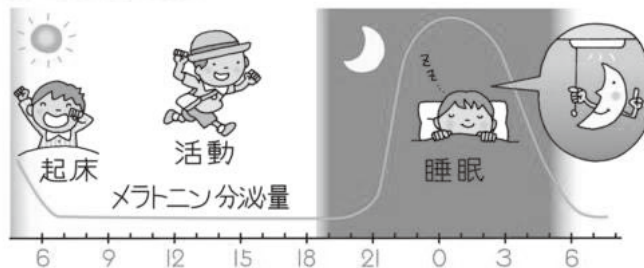


## 生活リズムは目覚めから

眠りに落ちる時間はお子さんのコンディションによるのでコントロールできませんが、目覚めの時間は起こすことで決めることができます。

できるだけ同じ時間に起こし、カーテンを開けて朝日を浴びさせましょう。

### ◆メラトニンのはたらき



朝日を浴びたら体内時計がリセットされ、その14～16時間後にメラトニンが分泌され眠くなります。

### 外で過ごす時間を大切に

日中は散歩で外気浴をしたり外で身体を動かしたりし、睡眠に必要なホルモンを活性化させましょう。赤ちゃんはスキンシップをとることもおすすめです。



## 心地よい睡眠の準備を

室内の温度や湿度を適切に保ったり、汗をかいていないか衣服や寝具を確認したりしましょう。

部屋を暗くし、テレビやスマートフォンなどの光が入らないようにしましょう。



## 寝かしつけ・夜起きてしまったときにもう一度寝てもらおうときのコツ

なでなで、トントン、にぎにぎ、足をゆらゆらなど、一定リズムで優しくお子さんの身体を刺激します。



抱っこでゆらゆら。ママのお腹の中にいるときのように丸まった姿勢になる抱っこがおすすめです。降ろした後も少しの間、頭やお尻に手を添えておくと安心します。

授乳。または、枕元に水分補給できるものを用意する。

様子を見ていると自分で再び寝ることも。



優しい声で子守歌やハミングを聞かせる。



【参考】「健」「発達がわかれば保育ができる!」

## ◆出張相談のおしらせ◆

〈3月の相談日〉

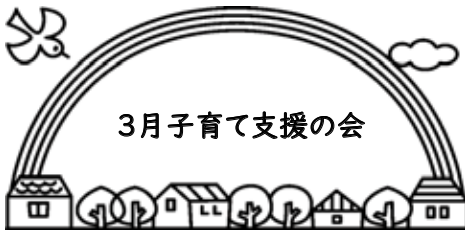
5日(火) なごみん  
13日(水) よりなん

6日(水) 悠紀の里  
14日(木) むらさきかん

21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



☆3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

**\*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。**

1日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	14日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム
8日(金)	やきたバンビの会	矢作北学区市民ホーム	14日(木)	こぼとの会	山中学区市民ホーム
8日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	15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)
12日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	27日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
13日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	28日(木)	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム

## 子育て講座報告「クリスマスコンサート」

12月19日(火)にみずきの会のみなさんをお招きして、子育て講座「クリスマスコンサート」を開催しました。ハンドベルやエレクトーンの華やかな演奏と美しい歌声に、お子さんたちも真剣な表情で聴き入っていました。音楽に合わせてふれあい遊びを楽しんだり、リズム楽器と一緒にクリスマスソングを演奏したりし、笑顔あふれる素敵な時間となりました。



## わくわく楽しい、元気っこのおやつ♪

### じゃがいものツナコーンおやき

手づかみ食べのメニューとしても利用できるね♪



1個当たり 31kcal

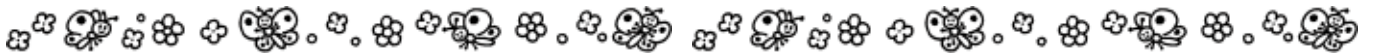
材料 (5個分)	作り方
じゃがいも 1個 (150g)	① じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、ラップに包む。 電子レンジ (600W) で3分温めて柔らかくする。 ② ①を容器に移してフォークで潰し、ツナととうもろこしを入れて混ぜ、小判型に形を作る。 ③ フライパンに油をひき、中火で両面焼いたら完成。
ツナ (水煮) 1/2缶 (35g)	
とうもろこし (缶) 大さじ2 (20g)	
油 小さじ1	

### 「自分で食べたい！」を応援してあげよう★

離乳食後期ごろから手づかみ食べが盛んになり、1歳を過ぎるとスプーンやフォークなどを使って食べ始めます。初めは食べものをこぼすことも多く、パパママにとっては大変ですが、経験を繰り返すことでだんだん上手に食べられるようになっていきます。上手に食べられたときは思いっきりほめて、子どもの「自分で食べたい！」という気持ちを応援してあげましょう♪



# 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。)
- ★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。

3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・27日	毎週木曜日 7日・14日・21日・28日

## \*パパのためのひろば\*

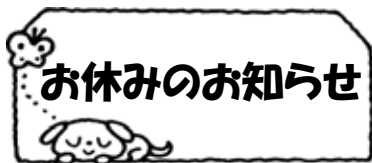
- ★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。
- ★第2、第4土曜日10時30分~ (10時20分受付開始。受付前には入室できません。)
- ★参加人数に限りがあります。他のお部屋をご案内する場合があります。



## 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
パパママ交流会・ふれあい遊び	4月27日(土) 10時~11時30分	総合子育て支援センター	総合子育て支援センター職員	乳幼児親子15組(抽選)	3月8日(金)から4月9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。



《プレイルーム・よちよちルーム》

5日(火) 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  
城北保育園行事のため

- 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。
- ※やむを得ず予定を変更することがあります。



## 地区子育て支援センターからのお知らせ

	3月のお休み	4月のお休み
六ツ美中保育園	29日(金)	1日(月)~12日(金)
島坂保育園	27日(水)・29日(金)	
豊富保育園	25日(月)・29日(金)	
竜谷保育園	26日(火)	
岩松保育園	25日(月)・26日(火) 28日(木)	

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。

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