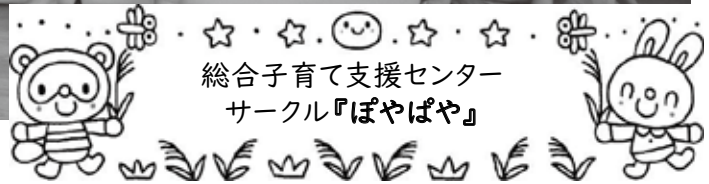


第359号

令和5年9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)



♪ちよこっとわらべうた♪ 『うえからしたから』



うえから したから おおかせ こい こいこいこい

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~
「セルフケアのススメ」
- ◆子育て支援の会
- ◆子どもの救急
- ◆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
 - ・子育て講座報告
 - ・子育て講座のご案内
 - ・お休みのお知らせ



布を上下にゆっくり動かしながら歌う。そのあと、布を頭にふわっと落とす。

☆あそびのバリエーション☆



最後の「こい」の部分で布をふわっと優しく顔の上に落とし、「いないいないばあ」と布を取って遊ぶこともできます。

お子さんの手を取ったり脇を支えたりして、歌に合わせて揺らして遊んでも楽しいです。



らーごむ



~“ちょうどいい”ってステキ!~
「セルフケアのススメ」

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、必要以上にかんばることも、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。

9月は「長月」。だんだん夜が長くなる「夜長月」が略されて「長月」となったと言われる説があります。確かに外に出ればまだまだ汗ばむ季節ですが、朝夕の風が心地よくなり、いつの間にかセミの声がコロギの声に変わり、秋の訪れを感じる頃となりました。

季節の変わり目は、気温や気圧の変化が激しく、自律神経のバランスが崩れて体調不良を起こしやすくなります。疲れやストレスはうまくセルフケアしながら解消していきましょう。

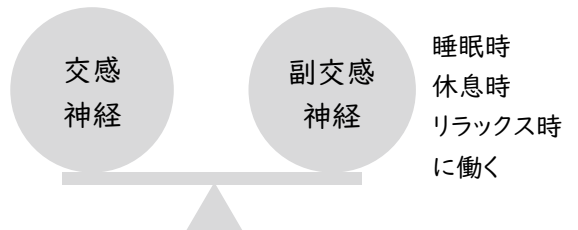


身体中にエネルギーを届けてくれたり、寝ている間も呼吸してくれたり、夏でも冬でもほぼ一定に体温を保ってくれたり、食べたものを消化してくれたり。



活動時
集中時
緊張時
に働く

自律神経=心と体の仲介役



私たちが健康に過ごすことができるのは自律神経が働いてくれているからです。

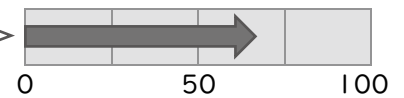
自律神経を乱すストレスにうまく対処しましょう

①気づく

疲れているな、ストレスがたまっているな、と感じたら、そのレベルを数字に表してみることをおすすめします。



お疲れレベル
イライラレベル
ストレスレベル
不安レベル など



レベルが高いときほど早めに対処しましょう。

②自分を知る

自分がストレスに感じることを知っておくことが大切です。

例えば) 睡眠不足、雨の日、苦手な人、苦手な音、苦手なシチュエーションなど。

自分におすすめのストレス解消法を見つけておきましょう(普段からリラックスできそうなことを試しておく)。

例えば) イライラしたときに私におすすめの方法は〇〇(甘いもの、ドライブ、友だちに電話など)

例えば) 今一番したいことは□□(寝たい、歌いたい、一人になりたい、泣きたい、話を聞いてほしいなど)



③セルフケアを実行する *セルフケア=一人で自分を助けることではありません。人を頼ることも含まれます。

自分おすすめ
解消法を実行

吐くことを意識
した深呼吸

動画を見て
笑う or 泣く

気持ちを声に出す、書き出す

何もしない
時間をつくる

誰かに話す、
相談する

- ・気づく、自分を知る、セルフケアを実行する、いずれにおいても手帳やカレンダー、スマートフォンなどに「書き出す」ということが重要で、効果が高いです。
- ・人を頼るということに、勇気が出ない人もいるかもしれませんが、頼みごとに応えることでその人に好感を抱く(フランクリン効果)というように、絆が深まることもあります。身近な人に頼ることが難しい場合は、総合子育て支援センターなど、公的な相談機関をご利用ください。

◆出張相談のおしらせ◆

〈9月の相談日〉

12日(火) なごみん

13日(水) 悠紀の里

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



☆9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

1日(金)	小豆坂エンジェルの会	小豆坂学区市民ホーム	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)
2日(土)	ぐりとぐら	南部地域交流センター(よりなん)	19日(火)	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
8日(金)	とろっこひろば	福岡学区市民ホーム	20日(水)	なのはな	六ツ美西部学区市民ホーム
8日(金)	矢南ペンギンクラブ	大和町公民館	25日(月)	プチ広場	岩津学区市民ホーム
12日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	27日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区こどもの家
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
13日(水)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	28日(木)	ちびっこの会	城南学区市民ホーム
14日(木)	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	28日(木)	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム
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
14日(木)	こぼとの会	山中保育園			

*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。

☆☆子どもの救急☆☆ ~いざというとき、役に立つ!~

子どもはいつ病気になるか、ケガをするかわかりません。
 いざというとき、あわてずに対応できるよう、
 急病への対応や、救急医療機関などについて確認しておきましょう。



急な発熱やおう吐、ケガ等への対処方法については、
『子どもの急病ガイドブック』に症状ごとに掲載しています。
 (4か月健診、市役所市政情報コーナー、岡崎市保健所等で配布しています)

インターネットサイト『こどもの救急』やスマホアプリ『Q助(きゅーすけ)』もご活用ください。

◆相談先はこちら◆

☎愛知県小児救急電話相談 受付：毎日 19：00～翌朝 8：00
 電話：#8000 (052-962-9900)

◆夜間や休日の受診先・医療機関の検索はこちら◆

🌙夜間

岡崎市医師会夜間急病診療所 受付：毎日 19：30～22：30
 (小児科・内科・外科) 住所：竜美西1-9-1
 電話：52-1906 (19：00から通話可)

☀休日

休日緊急当直医療機関 診療：9：00～12：00、14：00～17：00
 当番表は市政だより、岡崎市医師会のホームページに掲載

☎医療機関の検索

愛知県救急医療情報センター 受付：毎日 24時間 電話：21-1133

総合子育て支援センターからのお知らせ

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。



9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

6月24日(土)に多様性社会推進課職員による「パパママ講座~家事シェア・親子ふれあい遊び~」を行いました。夫婦間での家事シェアの方法やコツを教えていただきました。座談会では、それぞれの家庭の現状や困っていることなどを話し合い、他の家庭の様子もとても参考になったようです。その後の親子ふれあい遊びでは、バスタオルを使った遊びなどをパパママと一緒にお子さんと楽しむことができ、みなさんとても良い笑顔で過ごしていました。

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
復職セミナー ~入園前に知っておきたい 子どもの病気とお家でのケア~	10月21日(土) 第1部14時~14時45分 第2部15時~15時45分	総合子育て支援センター	竜美ヶ丘小児科 看護師 野村 さちい氏	乳幼児親子 各20組 (抽選)	9月1日(金)から 10月3日(火)まで
歯の健康	11月1日(水) 10時~11時	南部地域 交流センター よりなん	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)	9月15日(金)から 10月16日(月)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》

26日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため

*13日(水)~15日(金) 駐車場に制限があります。

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームがお休みの場合はプレイルームをご利用ください。

※やむを得ず、予定が変更になることがあります。

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