

ひよこだより



先月の絵本の講演会で『1才から2才の好奇心旺盛な時期は、日々の成長に絵本が大活躍します。生活と絵本が結びつく頃ですので食べ物や動物などの絵本を通していっぱい触れ合ってください』『またお子様をお膝に乗せて絵本を読み、…スキンシップも行ってください』と話されました。

乳児の時の授乳の時、お母さんに抱かれてお母さんの顔を見つめ、お母さんの優しい声を聞くことで視覚刺激と聴覚刺激が同時に起こるので、右脳と左脳を同時に刺激させることができます。絵本の読み聞かせも絵本を見ながらお母さんの声を聞き、また抱っこすることでスキンシップもとれるのでとてもいいことです。

冬になり外に出にくい日がありますが、暖かい部屋で抱っこしながらゆったり絵本を読んであげてください。



場 所：小代子育て・子育て支援センター
時 間：10時～12時頃まで

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 	4 もち祭り 11/30 までに 申し込み必要	5	6 親子なかよし 体操③	7	8
9	10 12/4 までに 申し込み必要	11 ママとクッキング③ 便秘予防をしよう！ 場所：小代保健センター	12	13 12/6 までに 申し込み必要	14 こども園と 交流会	15
16	17	18	19	20 クリスマス会 	21	22
23 天皇誕生日 30	24 振替休日 31 大晦日	25	26 ミニ門松作り 講師：下田幸子さん 12/11 までに 申し込み必要	27	28 仕事納め	29

活動名	持ち物など
もち祭り	エプロン、三角巾、タオル、箸、お茶など
親子なかよし体操③	持ち物：お茶、タオルなど 動きやすい服装で参加してください
ママとクッキング	持ち物：材料代：300円、エプロン、三角巾、タオル、お茶、など メニュー：きのこごぼうの炊き込みごはん、ひじき入りミートボール、切干大根のみそ汁、揚げない大学芋
こども園と交流会	9時50分までにこども園前に集合 駐車場は小代ドーム裏を使用
ミニ門松作り	持ち物：材料代：500円、花切りばさみ



ご迷惑をおかけしますが、年末年始（12/29～1/3）は休館します





子育てにここにこ😊アドバイス



毎日の子育てが楽しく笑顔で過ごせるように簡単なアドバイスを紹介します。

❖よい生活習慣は子どもに贈る最初のプレゼント❖

ぐっすりねむって たのしくたべて たっぷりあそぼう

⑩家族と一緒に

楽しく食事をしよう

家族と一緒に楽しく食事をする事は満腹感だけでなく満足感や安心感も得られます。体だけではなく心にも栄養が取れるよう楽しい食事を心がけましょう。

⑨栄養のバランスに

気をつけよう

心と体の健やかな成長のためには様々な栄養が必要です。

⑧テレビやゲームは

決めた時間を守ろう

家族と相談して時間を決め、他のこともやってみよう。

⑦家族や友達と一緒に遊ぼう

家族や友達と一緒に遊ぶことで、子どもは「人との触れ合いが楽しい」ということを覚えていきます。またコミュニケーション能力の基礎を作ります。

①寝る前には、心も体も

ゆったりさせよう

寝る前の安心感が深い眠りにつながります。寝る前には安心できるふれあいの時間をもちましょう

②ぐっすり眠って

すっきり目覚めよう

睡眠が足りていると1日機嫌よく元気に過ごせます。

③「行ってきます」の

1時間前までに起きよう

出掛ける予定がなくても7時頃には起きましょう。

④朝食を毎日食べよう

朝食は、脳や体のエネルギーの源になります。主食と一緒におかずや果物も取りましょう。

⑤毎日うんちをしよう

排便は、健康な生活を送るための大切な要素の1つです。

⑥体を使ったり 五感を働かせたりして遊ぼう

五感を働かせて遊ぶことで脳を刺激して感性を豊かにします。出来るだけ自然の中で体を使って遊ばせましょう。

よい生活習慣は子どもに贈る最初のプレゼント

子育てがやっつけなくて難しいですよね。でもいいんです。自分のできる範囲で。一人で頑張らなくていいんですよ。

子どもは色々な人とかわりながら成長していくものなのですから・・・時々家族と一緒に日々の暮らしを振り返ってみませんか？

*この資料は子どもの生活習慣づくり行動指標策定委員会・プロジェクトチーム検討会議が作成された【ぐっすりねむって たのしくたべて たっぷりあそぼう】のリーフレットを参考にしています。引き続き少しずつ紹介していきます。

子ども達のプレゼントは、リサイクルバザーグループよりいただきました



クリスマス会

スイーツ☆
チクチクの会

代表：本上啓子
岡 菜摘



☆日 程：12月20日（木）

☆内 容：クリスマスケーキを作りプレゼント交換をしたりしてクリスマスを楽しみます

☆持ち物：お母さん同士のプレゼント交換用のプレゼント（700円程度の物）
ケーキの持ち帰り用の容器、エプロン、お茶など



《おねがい》

春からお子さんを小代こども園などに入所される方、またはお家の都合で子育て支援センターに来られなくなる方は、早めに連絡をお願いします