

2014 平成26年

4

第73号



少しずつ春らしくなり、あいあいホールのプランターのパンジーやクロッカスの花に負けないように、チューリップの芽もぐんぐん大きくなってきました。風も、暖かく心地よく吹いています。明るい日射しのなか散歩に出かけ、花を見たり虫をさがしたりして、親子でいっぱい春を感じてください。

たくさんの方の支援を受けて、あいあいホールも今年で7年目を迎えました。これからも、たくさんの子育てにぎわい、子育て仲間の輪を広げ、笑い声の絶えないあいあいホールにしていきたいと思ひます。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 辻 彰子

子育て支援センター あいあいホールでは

*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。

(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)

*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。

*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

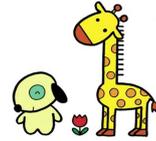
開館時間 午前8時30分～午後5時
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日 (第2日曜日は開館)

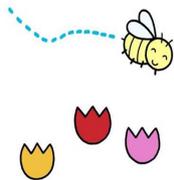
【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



生活リズムを身につける



赤ちゃんに生活リズムって？と思われるかもしれませんが、目覚めている時間が多くなったら、朝起きて、昼寝をして、夜早く寝るという習慣をつけましょう。2歳3歳で就寝時間が夜中の11時12時という子どももいるようですが、保育所や幼稚園に通うようになって急に朝早く起こすという生活に変えたとしても、その子の体のリズムがついていけずに、食欲がなく朝ご飯が食べられず、午前中は元気が出なくてイライラしたり、集中して遊ぶこともむずかしくなります。



赤ちゃんが朝いつまでも寝ていてくれればその間に家事も片付く、夜遅い父親とのコミュニケーションをとるために夜中まで起こしておく、というのは親の都合でしょう。明るくなったら起きて、暗くなったら寝る、その間にお昼寝をするというのが一番いいのではないのでしょうか。

1歳前後ではまだ無理かもしれませんが、それを頭に入れて心がけていけば1歳半から2歳ぐらいまでには、明るくなったらひとりでも目がさめるような生活のリズムができてくるでしょう。

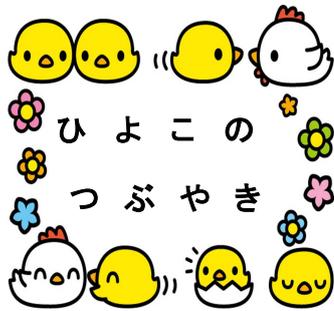


そのためにも明るいうちは体をいっぱい使って遊び、暗くなったら刺激的なテレビなどは避けて、静かに過ごすようにします。

親しい人と体をふれあってたくさん遊ぶと、赤ちゃんも満足して眠りの態勢に入りやすいようです。

絵本を1冊読んだら「おやすみなさい」と電気を消して、眠りの態勢に入るのもいいかもしれませんね。





朝ごはん
食べていますか？

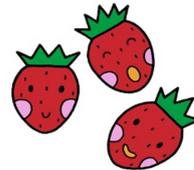


*** 朝ごはんには**

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせてくれる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

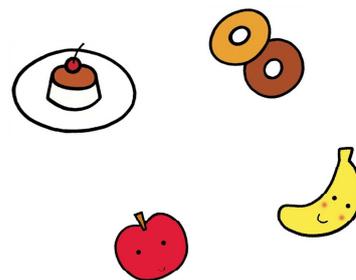
朝ごはんをしっかりよく噛んで食べて、その日を元気に過ごしましょう。



おやつ

昔は成人病といわれていた高血圧や高コレステロールなどの生活習慣病が、最近では子どもに症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べすぎないようにしましょう。

- ・1回分の量を決める
- ・時間を決める
- ・栄養バランスを考える
- ・甘いものを取りすぎない
- ・買い食いはいししない
- ・おやつは1回の軽食と考える



4月の日曜開館は、13日です。

カプラ（積木）であそびましょう。