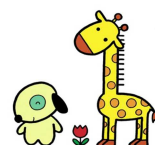
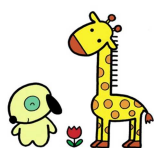


2016 平成28年

4

第97号



暖かな風が吹き、パンジーやスイセンのかわいい花が花壇をいろどっています。チューリップの芽もぐんぐん大きくなってきました。どんな色の花を咲かせてくれるのか楽しみです。

明るい春の日差しのなか、散歩に出かけて、花を見たり、虫を探したりして、親子でいっぱい春を感じてください。あいあいホールもたくさんの方の支援を受けて、今年で9年目を迎えました。

これからもたくさんの親子が集まり、ふれあって、子育て仲間の輪を広げていける場にしていきたいと思います。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 大矢 恭子

### 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しています。

\*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

\*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

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ていきましょう。2歳3歳で就寝時間が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、その子の体がリズムについていけず、起きても食欲がなく、朝ごはんが食べられず、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。

早寝・早起き・朝ごはんの習慣がつくように、今から毎日の生活リズムを整えて、お子さんと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



## 睡眠

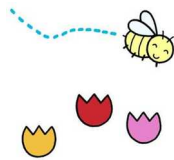
### ★睡眠が大切な理由★

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中、使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

### ※眠れないときは・・・

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃にやさしくお腹が温まるものを飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。





## ♪あいあいホールの催し♪

| 事業名            | 事業内容                               |
|----------------|------------------------------------|
| 親子でリトミック       | 音楽に合わせて、親子で体を動かします。                |
| ベビーマッサージ       | 植物オイルを使って赤ちゃんの心と体をリラックスさせるマッサージです。 |
| フラワーアレンジメント教室  | 季節の花でプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります。       |
| 親子でセラピー&エクササイズ | 親子で気持ちよく体を動かしながら、全身をほぐします。         |
| 3B体操           | 用具を使いながら親子で音楽に合わせて体を動かす体操です。       |

♥親子でお気軽にご参加ください

### 《青菜とじゃこのオープンサンド》

#### ♥材料

|              |      |
|--------------|------|
| 食パン（8枚切り）    | 2枚   |
| ちりめんじゃこ（しらす） | 10g  |
| 青菜           | 50g  |
| マヨネーズ        | 大さじ1 |
| とろけるチーズ      | 20g  |

#### ♥作り方

- ①青菜は茹でて細かく切り、水気をよくしぼる。
- ②食パンは1枚を4つに切る。
- ③①とちりめんじゃこをマヨネーズで和え、8等分する。
- ④②に③を塗り、チーズをのせてオープントースターでこんがり焼く。

※青菜はほうれん草や小松菜、青梗菜など、季節の野菜でアレンジしましょう。

（食育推進協議会から）



4月の日曜開館は、10日です。  
ボールプールであそびましょう。