

2019年

4

第133号



春の日差しを感じる気持ちのいい季節になりました。花のつぼみが膨らみ、虫たちも活動を始めます。親子と一緒に花を見たり、虫を探しながらのお散歩も楽しい季節ですね。小さなお花や風のささやきに親子で耳を傾け、たくさんの春を見つけましょう！

あいあいホールはお子さんとその保護者、おじいちゃん、おばあちゃんもお孫さんと一緒に集まり、交流を深める場です。みなさんで一緒に子育てを楽しみましょう。

これからも、たくさんの親子でにぎわい、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います。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

*プレイルームでは、2か月から就学前の親子が遊べます。

*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～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



生活リズムを整えましょう！

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。

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。

★早寝早起きをしましょう★



睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。

夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。

★ごはんはしっかり食べましょう★

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

★うんちはでたかな？★



朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。

四月（卯月・うづき）

ちょこっと豆知識

卯月とは・・・

卯の花が咲く月「卯の花月」を略したものです。十二支の4番目が卯（うさぎ）なので「卯月」と言われるようになったという説もあります。

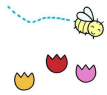
「卯の花」は「空木（ウツギ）」の別名です。ユキノシタ科ウツギ属で白くてかわいい花を咲かせます。おからを炊いた「卯の花」という料理の名前も、この花からきているそうです。

桜について・・・

「山の神様」が、春になると「田の神様」となって里におりてくると言われています。桜の花が咲いたらその印とされ、縁起の良い物として伝えられてきました。桜漬けにお湯をさした桜湯はお見合いや婚礼などのお祝いの席でいただく習慣は今も残っています。

桜は日本人にとって縁深い花で、愛でるだけでなく着物や小物などあらゆるものにあしらわれたり、桜そばや桜ごはんなど食すものにも多く用いられています。





♪今年度のあいあいホールの事業を紹介します♪

♡あいあいサロンでは・・・



事業名	事業内容
フラワーアレンジメント教室	プリザーブドフラワーを使ってアレンジメントを楽しみます。
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。
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。
ベビー3B体操	赤ちゃん和妈妈と一緒に音楽に合わせて体を動かす体操です。

※各事業は事前の申し込みが必要です。

※事業の日程は毎月のあいあいだより予定表でお知らせしていますので確認してください。



毎週水曜日のみるく♡ひろばでは・・・

(午前10時30分～11時30分)

体重測定・手遊び・わらべうた・・・おかあさん同士のおしゃべりもはずんでいます。育児は毎日休みなく続きますね。

みるく♡ひろばに参加して、おかあさん同士、先輩ママさんや妊婦さんやあかちゃんも一緒におしゃべりしたり、交流しましょう。

生後2か月のあかちゃんから参加できます。



4月の日曜開館は、14日です。