

赤ちゃん通信

3月 ぐーちーぽー

2025

雪がたくさん降り、2月は生活にも支障が出るほどでしたね・・・外に出ることも難しく室内での子育てに困っていた方も多かったのではないのでしょうか？雪に負けず、支援センターでたくさんあそびましょう！！
今月も親子交流はじめ、様々なイベントへの参加をお待ちしております♪

子育て支援センター 3月の日程

●赤ちゃん交流広場「はんびぷち」 時間 9:30~11:00

日付	内容	対象	場所
3/4 (火)	ベビー マッサージ ★わらべうたの音楽に合わせて、一緒にベビーマッサージをしてみましょう♪ ※予防接種後24時間以内と、下痢・嘔吐・体調不良時はご参加をお控えください。	2~7ヶ月児と その保護者	會津稽古堂 3階和室
3/18 (火)	赤ちゃん 交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう♪ 栄養士と食事・栄養に関するお話をしませんか？	0歳児と その保護者	〃



●子育て交流広場「はんびクラブ」 時間 10:00~11:30

日付	内容	対象	場所
3/12 (水)	幼児期の健康 ★看護師による講座と相談会です。幼児期のお子さんの事、ママの体調の事、一緒にお話ししませんか？	〃	〃
3/19 (水)	お楽しみ会 ★令和6年度のばんびクラブ最後の会です。みんなで楽しく過ごしましょう♪	〃	〃



令和7年4月からの予約に関して...

子育て支援を開催するにあたり、毎回予約をいただいております。今までは、電話または、参加の際に受付にてご予約を入れていただいておりますが、

4月より、オンライン予約システム“LoGoフォーム”にてご予約をお願いすることとなりました。

参加申し込み期間は開催前月の10日～開催日までとなります。

また、キャンセル待ちの機能はなく、予約された方がキャンセルされた際に、残席が増えるものとなっておりますので、参加を希望される方は早めにご予約をいただくか、何度か申し込みフォームを確認していただくようになります。

今後とも中央保育所 子育て支援センターのご利用をよろしくお願いいたします!!

4月はんびぷちの内容・申し込みQRコード

(3/10 10時受付開始)

4/8(火) 赤ちゃん交流広場(身体測定)

4/22(火) 産後ダンス



4月はんびクラブの内容・申し込みQRコード

(3/10 10時受付開始)

4/16(水) からだバーディフレッシュ

4/23(水) いちご狩り



先月の支援センターの様子



キッズダンス



ママもノリノリ♪



足形アート

バレンタインに
向けて
かわいく製作♪離乳食
講座託児中
スタッフと
一緒に

◇発行◇

お気軽に
ご利用下さい♪

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926

会津若松市花春町2-1

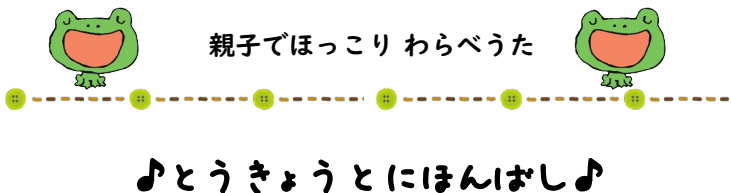
URL: www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

☆所庭開放・絵本貸出・電話相談もおこなっています。平日9時～17時



●遊び方●

- ①子どもの片手を手のひらが上になるように下から支え、保護者の人差し指で2回なでる。
- ②保護者の人差し指と中指で子どもの手のひらを軽く2回押さえる。
- ③子どもの手のひらを5本の指でくすぐる。



- ④子どもの手のひらを軽く2回たたく。
- ⑤ひっくり返して、子どもの手の甲を軽く2回つまむ。
- ⑥保護者の人差し指と中指を歩くように動かしながら、子どもの腕を上っていく。



赤ちゃんとの

絵本の時間



《会津図書館の司書さんより、赤ちゃん向けの絵本の紹介コーナー》

赤ちゃんを楽しむ時間 のほん

『おひざでだっこ』

内田 麟太郎 || ぶん
長谷川 義史 || え
童心社

はんだやたぬきの親子がおひざの上で絵本を読んだり、おなかをぽんぽこ叩いたり。

だっこがもっと好きになるあたたかい絵本です。



『おふろで ちゃぶ ちゃぶ』

松谷 みよ子 || ぶん いわさき ちひろ || え
童心社

あひるちゃんを追いかけて、「まって まって」とあわててセーターやズボンをぬいでいく男の子。あひるちゃんと一緒にちゃぶちゃぶぶくぶく。読んで楽しい絵本です。

1970年発売以来長く親しまれてきた、心に残る赤ちゃん絵本です。



●会津図書館のもよおし●

★赤ちゃんおはなし会★

3月6日(木)・20日(木)

10:30~11:00

★0~3歳のおはなし会★

絵本のご相談や、
おはなし会のお問い合わせ
会津図書館
栄町3-50(會津稽古堂2F)
TEL: 0242-22-4711
FAX: 0242-22-4702
お気軽にどうぞ!

子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

①人はなぜ夜になると眠くなり、昼間は起きて活動するのでしょうか？

人の体は、太陽のリズム(自然のリズム)に合わせていろいろなホルモンを出しています。人の体は、昼間活動し、夜は休むように出来ているのです。

②生活リズムを作っているのは体のどこでしょう？

脳の視床下部が生活リズムを作っています。視床下部は、食欲・睡眠と覚醒・体温や血圧の調整をするところで、生後3ヶ月頃から働きはじめ、4歳ごろにほぼ完成します。視床下部がスムーズに働いていると情緒が安定し、大脳はしっかり働き、発達していきます!大脳とは理性・総合的に考える人らしい高度な脳で、6歳頃にほぼ完成します。

③視床下部がスムーズに働くためには？

太陽のリズムにあった生活リズムを作ってあげましょう。生活リズムは朝起こして作ります。明るい光、皮膚の刺激(着替え・顔を洗う)などで目覚めさせていきます。