



梅雨入りのニュースがだんだん聞かれる時期となりました。雨の日の遊びに困っている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。子育て支援センターでは、年齢に応じた季節の製作やふれあい遊びをおこなったり、保護者同士の交流の場にもなっています。皆さんのご参加お待ちしております♪

子育て支援センター 6・7月の日程



予約制となっておりますので参加の際は事前にお電話ください♪

●赤ちゃん交流広場「はんぴぶち」 時間 9:30~11:00

日付	内容	対象	場所
6/11 (火)	赤ちゃん交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう！ お子さんの手形でアート作成しませんか？	0歳児とその保護者	會津稽古堂3階和室
6/25 (火)	初期食講座 ★栄養士による講座です。託児有 持参物：子どもノート 時間9：45～	4～6か月児の保護者	會津稽古堂 クッキングスタジオ
7/9 (火)	産後ダンス ★助産師と一緒に体を動かしましょう！ 抱っこ紐をご持参ください。	0歳児とその保護者	會津稽古堂3階和室
7/23 (火)	赤ちゃん交流広場 ★親子交流や身体測定をしましょう。 看護師による健康相談もできますよ！	〃	〃

●子育て交流広場「はんぴクラブ」 時間 10:00~11:30

日付	内容	対象	場所
6/19 (水)	ママヨガ リフレッシュ ★ヨガで凝り固まった体をほぐしましょう 託児あり(予約の際にお伝え下さい)	1歳以上児の保護者	會津稽古堂 健康スタジオ
6/26 (水)	手形アート ★お子さんの手形で作品作りをしましょう！	1歳以上児とその保護者	ふれあいハウス
7/3 (水)	七夕 ★七夕飾りを親子で製作したり七夕お楽しみ会をしたり、楽しみましょう♪	〃	〃
7/24 (水)	幼児食講座 ★栄養士による講座です。託児あり 持参物：エプロン、三角巾、子どもノート	1歳以上児の保護者	會津稽古堂 クッキングスタジオ

先月の様子



看護師と
親子交流
健康相談
ができます



動いて
遊ぼう♪
バランスを
取って
歩こう！

☆わらべうたベビーマッサージ☆
5月28日(火) はんぴぶち子育て講座にて“ベビーマッサージ”を行いました。
おうちでできるミニマッサージを紹介♪



「キュー」とやさしく
声掛けしながら両親指
でやさしく押してみま
しょう！

足の裏、中指から指3本下にあるツボ「湧泉」は冷えや下痢に効果があります！

土曜日の
開催
お父さんも
交流会に
参加中♪



親子で
わらべうた
遊び♪

◇発行◇

中央保育所子育て支援センター TEL:0242-28-6926



お気軽に
ご利用下さい♪

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



こっちのたんぽ



ラ、右手で左ひじを4回軽くたたく
左手で右ひじを4回軽くたたく

こっ ちのたん ぽ たん ぽや こっ ちのたん ぽ たん ぽや お

両手で顔を4回軽くたたく
握った両手を胸の前で2回まわしたあとに手を開いて顔を隠す
両手を広げる

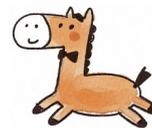
つ むて んて んや かっ くりかっ くり ばー

●腕あそび● 1歳位～
子どもを脇に抱き、子どもの手を取って動かす♪



《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》

赤ちゃんとの 絵本の時間



はしる絵本



『はしるのだいすき』

わかやましずこ // さく 福音館書店
びゅんびゅん、ぱんかぱんか、ごずんごずん…
リズムカルな音を立てながら、はしってくる動物たち。次はだれかしら？語りかけながら読む絵本です。

『ばかばか』

福知 伸夫 // さく 福音館書店
草原を駆けるお馬さんは、どこへ向かっているのかな？石も川も軽やかにとびこえていく体の力強さや吹き抜ける風を感じる躍動感のある絵本です。

☆赤ちゃんおはなし会☆

6月6日/20日(木)

●会津図書館のもよおし●

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!

睡眠のリズムを作っていくために・・・

子育て支援センターの親子交流でよく聞かれる悩み・・・「睡眠」です。夜中何度も起きてしまう。昼夜逆転している等、子育て中は悩みが尽きませんね…特に0歳児は、数時間おきに寝たり、起きたりしながら、少しずつまとまって眠るようになり、生活リズムがつくられていきます。生活リズムをコントロールしているのは「視床下部」という脳で、働き始めるのは3か月頃です。

人は1日25時間の周期をもっていますが、24時間になるように視床下部で調整しています。しかし、赤ちゃんはまだ「視床下部」が十分に育っていないため、生活リズムが整わなかったり、昼夜逆転しやすいのです。視床下部が完成するのは4歳ごろです。

生活リズム、睡眠のリズムをつくるためには、まずは、朝、脳をしっかり目覚めさせることです。そのためには朝の光を浴びましょう！光が入らなかつたら電気をつけましょう。毎日続けることで「視床下部」は育ちます！

参照：子どもノート p38・p61

