



1月 にこにご通信

平成31年1月4日
 別府保育所地域子育て支援センター(別支)
 058-326-2525
 牛牧第2保育所地域子育て支援センター(牛支)
 058-326-1515

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

あるお母さんから、「年末年始は、センターが休みになるからどうしよう!」「センターに来る日は、早寝早起き、よく食べ、よく遊ぶので生活リズムが整い助かっています。」「他のお母さんや先生方とお話ができて、気持ちが楽になりました。」など、嬉しい声をたくさん聞かせていただきました。さて、本年も子育て中の皆さまが、ほっとできる支援センターとなりますよう、事業内容の充実により一層努めて参ります。益々、大勢の方にお越しいただけるのを職員一同お待ちしております。



平成31年 1月行事日程表		詳細等	
日	曜	地域子育て支援センター	健康推進課 (327-8611)
1	火	1日から3日まで休館	
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日	子育てセミナー 申込期間(7日~11日)	
7	月		
8	火	どんぐり広場 10:30~	
9	水	にこにご広場 10:30~	
10	木		
11	金	おもちゃ病院10:00~(別支)	
12	土		
13	日		
14	月	成人の日	
15	火		
16	水	お話の会10:30~(別支)	
17	木		
18	金		
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		
23	水	お話の会10:30~(別支)	
24	木		
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火	⑤子育てセミナー(牛支)	
30	水	保健師・栄養士来所(別支) お話の会10:30~(別支)	
31	木	保健師・栄養士来所(牛支)	⑥離乳食教室

- ① 受付 9時15分~10時15分
場所 保健センター
持ち物 バスタオル(乳児)
- ② <パパ、妊婦さんに変身!沐浴体験してみよう!>
対象:妊娠中のママとパパ(必ず夫婦で参加)
受付時間:13時15分~13時30分
予約:実施日の3日前まで
定員:15組(先着順)
場所:保健センター
持ち物:母子健康手帳
バスタオル フェイスタオル
- ③ <乳幼児計測>
受付 10時~11時
場所 巢南保健センター
持ち物 バスタオル
- ④ <青ママサロン&ランチ会>
<ストレッチ&リラクゼーション>
講師はアロマセラピストの資格を持つ助産師さん
当日はアロマの香袋を作ります
<ランチ会>
栄養満点手作りランチで交流タイム
対象:妊娠中のママ
受付:9時45分~10時
定員:15人(先着順)
予約:実施日の3日前まで
場所:巢南保健センター
持ち物:母子健康手帳、バスタオル、アロマ材料費300円
*動きやすい服装でお越しください
- ⑤ <今月の子育てセミナー>
「ベビ-ヨガ」を行います。
講師:加藤 理香 氏
時間:10時30分~11時30分
持物:タオル・水分補給のお茶など
会場:牛牧子育て支援センター
対象:一人歩きを、まだしないお子さん
定員:20名(先着順)
託児:有
申込:7日(月)~11日(金)
★各支援センターへ直接申し込みください
- ⑥ 7~8か月児対象
1週間前までに予約が必要
受付:10時15分~10時30分
場所:保健センター

《にこにご広場》

日にち 1月9日(水)第2水曜日
 場所 別府保育所・牛牧第2保育所ホール
 受付 10時15分~
 時間 10時30分~11時30分
 対象 未就園児
 内容 お正月遊び
 ○徒歩または自転車でご来場ください。くれぐれも、路上駐車はしないようにお願いします
 ○体を動かした後、お正月遊びをして遊びます。近所の方も誘ってください。一緒に遊ぶ中で子育て仲間を増やしましょう
 ○センターは13時30分より開所します



《どんぐり広場》

日にち 1月8日(火)第2火曜日
 場所 馬場公園内郷土資料館
 受付 10時15分~
 時間 10時30分~11時30分
 対象 未就園児
 内容 牛乳パックで作ろう
 駐車場 生津小学校職員駐車場
 ○体を動かして遊んだ後、牛乳パックでおもちゃを作ります
 ○センターは開所しています



《わいわい広場》

- 1月はお休みです
- 次回は2月7日(木)です



《げんきこタイム》 毎日

別支は 11時~、14時~
 牛支は 11時30分~
 ○体操・ふれあい遊び・手遊びなど
 体を動かして遊びます



あいさつから子育てがかわります!

「おはよう」というとめがさめる
 「いってきます」というと げんきにいける
 「ありがとう」というと きもちがいい
 「ごめんなさい」というと ほっとする
 「おやすみなさい」というと
 いいゆめがみられる
 あいさつってうれしいな

《栄養士・保健師来所》

別支... 1月30日(水)10時~12時まで
 牛支... 1月31日(木)10時~12時まで
 ○栄養士と保健師が来所します。子育てに関することお気軽にご相談ください

絵本は心の栄養です 一緒に絵本をたのしみましょう

子ども...こぐまシリーズ
 てぶくろ
 親 ...失敗しない育児スゴワザ51
 (ワイヤーオレンジ)

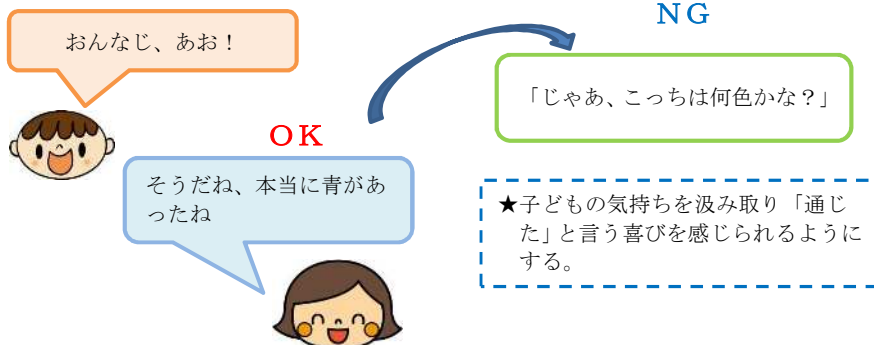


★ 詳しい内容は、直接電話などでお尋ねください

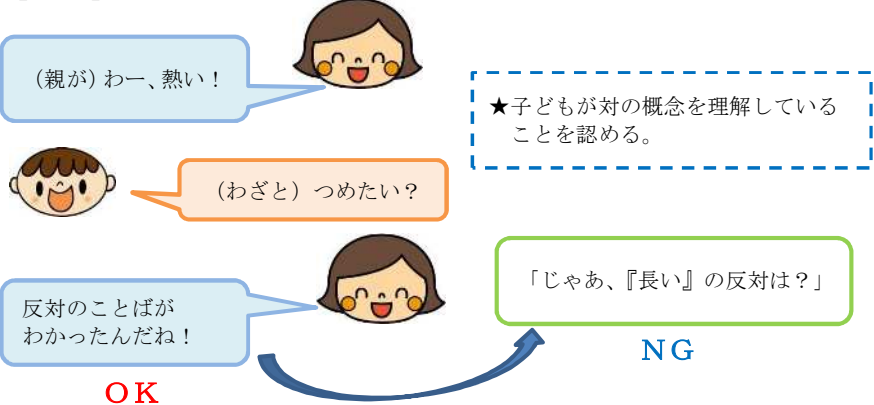
Q：なかなか言葉が増えないので子どもに「これ何色？」と聞いたり、子どもが「電車！」と言うと「じゃあこれは？」と他の乗り物の名前を聞いたりしていますが、いいのでしょうか？（2歳）

A：2歳頃の子どもの、身近な動物や乗り物の大きさ、色などに興味を持つようになります。子どもの言葉の中に知的能力の発達が著しいこの時期、大人も関わりを通して、発達の援助をしたいものです。子どもが「おんなじ！あお」と言ったりすると、つい試すように「じゃあ、これはなに色かな？」などと問いかけたりします。会話を続けることはよい事ですが、子どもに言わせようとするのは、あまり感心できません。子どもが「あ、おんなじ、あおだ」と言ったら、まずは「そうだね、本当に青があったね」と言葉を繰り返して共感し、子どもが「通じた！」と言う喜びを感じられるようにすることが大切です。大人には、子どもの会話の意図を汲み取り、言葉を補いながら子どもが会話しやすいように援助することが大切です。その積み重ねから子どもの能力の発達が自然に促されていくと思います。

【例1】



【例2】



食育だより

「食」という字は、人に良いと書きます。
 ・食は人に生きる為の栄養を与え体をつくり活力源となります。
 ・食は人に楽しみを与え、満足させてくれます。
 ・食は人に交流の場を与え、互いの心を通じさせてくれます。
 *心と体を育てる食事や環境を作り「楽しく食べる子」に育ててほしいと願っています。



豆を食べよう！

～豆を2つに分類すると？～

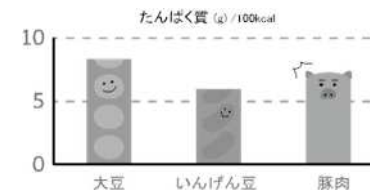


小さな豆には、子どもたちに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事のときはもちろん、毎日の食事に豆を取り入れてみましょう。

～大豆といんげん豆の栄養を豚肉と比べると？～

○たんぱく質が豊富

肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。



○食物繊維が豊富

便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。



○ミネラルが豊富

骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄も含んでいます。



*100 kcal 相当・・・蒸し大豆 50 g、
ゆでいんげん豆 70 g、豚ロース 38 g

食の行事・記念日



- 7日…七草
七草粥で、おなか休めをしましょう。
- 11日…鏡開き
鏡餅を小さく切って、お汁粉などにして食べます。甘くて体が温まって、幸せな気持ちになれますね。
- 17日…おむすびの日
阪神淡路大震災の際「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。

