墨俣地域子育て支援センターだより　　令和５年９月　　子育て通信 No.　6

のびのびひろば

墨俣地域子育て支援センター
大垣市墨俣町上宿 483-1
Tel　0584-62-5153

まだ残暑の厳しい日が続きますが、戸外でも室内でも体を動かして元気に遊ぶこともできればいいなと思います。

※月～金曜日の９時半～１４時半まで開設しています。　子育て支援センター内で自由に遊んでいただけます。

ちびっこタイム

１０時～１１時の間で行います。

季節の制作・遊び…こいのぼり、七夕、クリスマス、お雛さま飾り作り、小麦粉粘土、手形アート等
発育測定…毎月、身長や体重の測定ができます。第４木曜日には保健師さんに相談ができます。
親子スマイル遊び…毎月１回の墨俣児童館との合同企画として親子で楽しいふれあい遊びをします。
出張おひざでだっこ…毎月１回、図書館の職員の方がみえて読み聞かせをしていただきます。

お誕生会デー

１０時半～始めます。

その月に生まれたお子さんの誕生会をします。来所時に受付していただき、誕生カードに身長、体重の記入をして手型を押してください。
準備の為、誕生児の方は少し早めに来てください。

おはなしな～に

１１時頃～始めます。

月曜日に絵本や紙芝居などを読み聞かせします。

子育て講座

外部からの講師さんに来ていただき、ベビーマッサージ、バランスボール、リトミック、講話など色々と楽しいことを教えていただきます。(※参加される方は、事前申し込みが必要です。)

９月の予定

※園児の方の利用はご遠慮いただいています。

月	火	水	木	金
				1
4 おはなしな～に	5	6	7　子育て講座 「バランスボール」	8
11　お誕生会デー おはなしな～に	12 ちびっこタイム 足型アート (はらぺこあおむし) →	13 →	14 →	15
18 敬老の日	19	20	21 ちびっこタイム 親子スマイル遊び	22
25 お誕生会デー おはなしな～に	26 ちびっこタイム 発育測定 →	27 →	28 保健師相談日 １０時～１１時 →	29 絵本読み聞かせ 『出張おひざでだっこ』 １０時半～

今月の活動なあに

※７日（木）…子育て講座『バランスボール』　10 時半から田邉麻紗子先生とボールを使って楽しみながら、正しい姿勢や体幹を身に付けます。※定員がありますので前もってご連絡ください。【持ち物】：ヨガマットなければバスタオル、水分補給できる物

※１２日～１４日（火～木）…足型アート(はらぺこあおむし)　あおむしの顔に足型をスタンプして体を作ります。

※２１日（木）…親子スマイル遊び(児童館にて)　10 時から児童館と合同で親子の楽しいふれ合い遊びをします。

※２６日～２８日（火～木）…発育測定　希望される方は発育測定を行いますので声をかけてください。

★28日（木）は１０時から１１時まで保健師さんが来てくださるので、何かあればご相談ください。

※２９日（金）…『出張おひざでだっこ』　図書館の方がみえて、絵本の読み聞かせをしていただきます。

★　８月生まれの子で小学生や幼稚園児の兄姉がみえる方は９月に誕生会をさせていただきます。

★ 子育てボランティアを募集しています。詳しくはお尋ねください。

10月の予定

４日（水）子育て講座『ベビーマッサージ』
１０～１２日（火～木）ハロウィンバッグ作り
１９日（木）親子スマイル遊び
２４～２６日（火～木）発育測定
２６日（木）保健師相談日
２７日（金）出張おひざでだっこ(図書館の方)
２７・３０・３１日（金・月～火）ハロウィンアート

※　変更する場合もあります。

～８月はこんな遊びをしたよ！～

プール遊び…みんなで一緒に楽しいね！

しゃぼん玉遊び…しゃぼん玉リングやうちわ型リングで大きいの小さいの沢山作れました。

色水遊び…赤、青、緑色の水を混ぜたら色々な色に変わって面白かったです。

誕生会

あさがおの花のジュース作ったよ！

9月3日（ぐっすり）は『睡眠の日』　ママ、眠れてる？

－墨俣保健センターからのお知らせ－

寝不足はママの孤立感を高めたり、子育てストレスや不安を増強させたりして、ママの心を確実にむしばんでいきます。子育てをするうえで、寝不足を完全に避けることは難しいかもしれません。しかし、状況を改善するための工夫は必要です。睡眠改革でぐっすり眠り、元気に子どもとの日々を過ごしましょう！

おすすめ睡眠改革

よい睡眠習慣を実践！

・寝る前のスマホはNG
・毎朝定刻に起き、朝日を浴びて脳を覚醒
・朝食を食べて脳と体を目覚めさせる
・子どもの昼寝中に仮眠をとる（30分以内で切り上げましょう）
・子どもと一緒に体を動かす（程よい疲労感で子どももぐっすり）

ストレスと上手に付き合おう

・考え方を変えてみる。長所と短所は表裏一体。別の視点から状況を見てみましょう。
・自分に合う気分転換法でストレス解消！

周囲に協力をお願いする

「私が頑張らなくては」と家事や子育てをひとりで抱え込むのはもうやめて、「いろいろな人の力を借りよう！」と発想を転換しましょう。そして、ひとりでゆっくりと眠る時間を確保し、明日の力を充電してください。
ママの笑顔が家族の笑顔につながります！