



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

※ 月～金曜日の9時半～14時半まで開設しています。

だんだんと移り変わっていく季節を感じながら、体を動かして寒さに負けない体づくりをしていきたいですね。

**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、音楽遊び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。)



**11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
				<b>1</b>
<b>4 振替休日</b>	<b>5</b>	<b>6 ちびっこタイム</b> サーキット遊び	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>11 お誕生会デー</b> おはなしな～に	<b>12 子育て講座</b> 『英語遊び』	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18 おはなしな～に</b>	<b>19 ちびっこタイム</b> 赤ちゃんと遊ぼう (手作り玩具) 10時半～	<b>20</b>	<b>21 ちびっこタイム</b> 親子スマイル遊び (児童館にて)	<b>22</b>
<b>25 お誕生会デー</b> おはなしな～に	<b>26 ちびっこタイム</b> 発育測定	<b>27</b>	<b>28 保健師相談日</b> 10時～11時	<b>29 ちびっこタイム</b> 出張おひざでだっこ 10時半～

**今月の活動なあに**



- ※6日～8日(水～金)…サーキット遊び すべり台やマット、トンネルなどで体を動かして遊びます。
- ※12日(火)…子育て講座『英語遊び』 10時半から井上亜美先生に英語を使って、歌ったり、絵本を見たりして楽しく遊びます。※定員がありますので前もってご連絡ください。
- ※19日(火)…赤ちゃんと遊ぼう 赤ちゃんとスキンシップをしながらふれ合い遊びと玩具作りを楽しみます。
- ※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。





# 12月の予定



- 3日～5日（火～木）クリスマス飾り作り
- 4日・11日（水）高校生と遊ぼう
- 10～12日（火～木）カレンダー作り
- 17日（火）子育て講座『音楽遊び』



- 19日（木）親子スマイル遊び（児童館）
- 25日・26日（水・木）発育測定
- 26日（木）保健師相談日
- 27日（金）出張おひげでだっこ



※ 変更する場合もあります。 ※クリスマス会は日程未定

**ベビーマッサージ…**  
ママとのスキンシップ  
タイム。親子とも癒さ  
れます。初めて参加の  
方にも喜んでもらいま  
した。



## ～10月はこんな遊びをしたよ！～



誕生会

**ハロウィンバッグ作り…**不織布の  
バッグに顔のパーツを貼ってパンプ  
キンとおばけの顔を作りました。出来  
上がると手に持って嬉しそうでした。



**園庭遊び…**遊具や砂  
場、サーキットなど色々  
な遊びを経験しました。  
砂遊びが初めての子も  
楽しめたようです。



## 親子で楽しく♪「からだ」と「こころ」づくり

～墨俣保健センターからのお知らせ～

子どものからだと脳の土台は、0～6歳の時期に育まれます。日常生活の中で、五感を働かせながら全身をしっかりと動かすことが、からだと脳の発達を促します。特に「体幹」を育てていくことが、この時期には大切です。

### 体幹って？

体幹は、頭と手足以外の胴体の部分のことです。体幹にはインナーユニットと呼ばれる4つの筋肉（横隔膜・多裂筋・腹横筋・骨盤底筋群）があります。これらがしっかりと働くことで、楽に姿勢を保って、からだを思い通りに動かすことに役立っています。

また、体幹を育てることは、集中力を高めて、こころを安定させることにも関係があるといわれています。体幹を構成する筋肉は「筋膜」と呼ばれる膜で上下の筋肉と繋がっており、その繋がりは首や舌、足の裏まで続いています。そのため、しっかりと舌を動かすことや、足の指で踏ん張ることなども、体幹の発達に影響してきます。

### 「はいはい」をしっかりと！

1歳になるまでの過程で覚えていく「はいはい」の動きは、体幹を育てるだけでなく、歩けるようになってからの運動能力に関わってきます。転んだ時に手が前に出せる、物が上手に持てる、からだの使い方が上手になる、などいいことがたくさん。しっかりと「はいはい」をしましょう！

