



のびのびひろば



墨俣地域子育て支援センター
墨俣地域子育て相談機関
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。

まだまだ暑さ対策も続行しながら、親子で講座や活動などを通して体を動かして元気に遊びましょう！

ちびっこタイム

10時～11時の間で行います。

お誕生会デー

10時半～始めます。

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。

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。

おはなしなあに

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、英語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。)



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 おはなしなあに	2 ちびっこタイム 体操をしよう ☆みんなで一緒に体操をして体を動かしましょう！	3	4	5
8 お誕生会デー おはなしなあに	9 ちびっこタイム 足型アート	10	11	12
15 敬老の日	16	17	18 ちびっこタイム 親子スマイル遊び (児童館にて)	19 子育て講座 『バランスボール』
22 お誕生会デー おはなしなあに	23 秋分の日	24 ちびっこタイム 発育測定	25 保健師相談日 10時半～11時半 (※時間変更あり)	26 『出張おひざでだっこ』10時半～
29 おはなしなあに	30	1 こども園行事 運動会の為休み	★小学生や幼稚園児の兄弟がみえる8月生まれの未就園児の方は9月に誕生会をさせていただきます。	

今月の活動なあに

- ※9日～11日(火～木)…**足型アート(はらぺこあおむし)** あおむしの顔の横に足型をスタンプして体を作ります。
- ※18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。
- ※19日(金)…**子育て講座『バランスボール』** 10時半から田邊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、汗拭きタオル ※動きやすい服装でお願いします。(デニムパンツは不可)
- ※24日・25日(水・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。
- ★25日(木)は10時半から11時半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。
- ※26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。



10月の予定



7・8・10日(火・水・金) ハロウィンバッグ作り

30日(木) 子育て講座『親子リトミック』

9日(木) 親子スマイル遊び(児童館)

※ 変更する
場合もあり
ます。

※9月30日(火) より予約を始めます。

15日(水) 子育て講座『ベビーマッサージ』

(電話可)

21~23日(火~木) 発育測定

31日(金) 出張おひげでだっこ



23日(木) 保健師・歯科衛生士相談日

28~31日(火~金) ハロウィンフォト

色水遊び...カップでシャンパンタワーを作り、赤、黄、青色の水を入れて、色の変化も楽しんでいました。



~8月はこんな遊びをしたよ!~



誕生会

しゃぼん玉遊び...丸いリングで大きなしゃぼん玉を作ったり、うちわ型リングで沢山のしゃぼん玉を作ったり、親子で楽しみました。

水遊び...0~3歳児の子達がそれぞれの楽しみ方でプールに入り、周りいる子と一緒に玩具を使って遊ぶ姿が見られました。



タワーができたよ1



9月3日は『睡眠の日』 ママ、眠れていますか？

—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、子育てで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が、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 よい睡眠習慣を实践

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



ストレスと上手に付き合おう

- ・考え方をやってみましょう。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しましょう。

周囲に協力を願います

「私が頑張らなくて」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。