



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。

まだまだ暑い日も多いですが、体調を整えながら、親子で体を動かして遊ぶ機会を増やしていけるといいですね。

【1年間の活動内容】

ちびっこタイム(10時～11時半の間で行います。)

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、手型アート等
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。
出張おひさでだっこ…2か月に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。

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、運動遊び講座など色々な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。)

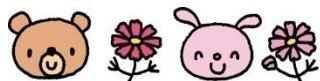
お誕生会デー(10時半～始めます。)

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。

絵本の読み聞かせ

- ① おはなしなあに(毎週月曜日 11時頃～始めます。)
- ② おはなしはじまるよ(隔月1回 10時半頃～始めます。)

① 支援センター職員 ② 地域ボランティアさん



9月の予定

※ 妊婦さんや就学前までのお子さんの相談機関でもあります。

月	火	水	木	金
	1 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！	2	3	4
7 お誕生会デー おはなしなあに	8 ちびっこタイム 足型アート	9	10	11
14 お誕生会デー おはなしなあに	15 子育て講座 『バランスボール』	16	17 ちびっこタイム 親子スマイル遊び (児童館にて)	18
21 敬老の日	22 国民の休日	22 秋分の日	24 保健師相談日 10時半～11時半	25 ちびっこタイム 発育測定
28 おはなしなあに	29	30 おはなし はじまるよ 10時半～	★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

※8日～10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。

※15日(火)…子育て講座『バランスボール』 10時半から講師の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】：ヨガマットが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。(ジーンズは不可)

※17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。

※24日・25日(木・金)…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。

★24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。

※30日(水)…おはなしはじまるよ 地域ボランティア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



6～8日（火～木）ハロウィンバッグ作り

13日（火）子育て講座『ベビーマッサージ』

※9月14日（月）より予約を開始 電話可

15日（木）親子スマイル遊び（児童館にて）

20～22日（火～木）発育測定

22日（木）保健師相談日

※ 変更する
場合もあり
ます。

23日（金）子育て講座『英語遊び』

※9月24日（木）より予約を開始 電話可

27～30日（火～金）ハロウィンフォト

28日（水）園庭遊び（雨天中止）

30日（金）出張おひざでだっこ



色水遊び…赤、黄、青色の水に変わった瞬間を見たり、カップですくったり、色を混ぜたり、それぞれに楽しめました。



～8月はこんな遊びをしたよ！～

しゃぼん玉遊び…

丸いリングやうちわ型リングで色々なしゃぼん玉を沢山作ってとばして、親子で楽しみました。



水遊び…プールや噴水プールなど好きな場所を見つけて、お家の人や周りにいる子と一緒に遊びを楽しむ姿が見られました。



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

- 寝る前のスマホはやめましょう。
- 子どもの昼寝中に仮眠をとしましょう。（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

- 考え方を変えてみましょう。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。