

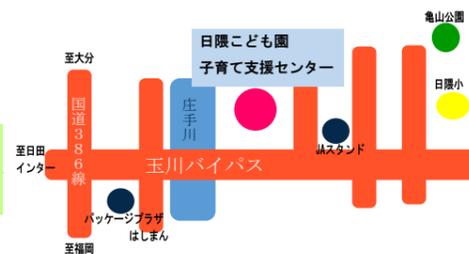


2020年7月25日発行

※事前予約が必要です



日隈町183-2
(日隈こども園内)



★駐車場は支援センター前とこども園隣です

★事故やケガにつきましては保護者の責任でお願いします

プレイルーム利用時間は
午前9:30~12:00 午後13:00~15:30です

☆しばらくの間、人数制限をしながら開所させていただきます。

7月の写真です →

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------|---------------------|-------------------------------|--------|---|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | プレイルーム 申し込み日 | プレイルーム | プレイルーム | プレイルーム | 子育て相談 わらべうたベビーマッサージ& ファーストパパママクラブ | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 山の日 | プレイルーム うたとおはなしかい | プレイルーム | お盆 | お盆 | お盆 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | プレイルーム わらべうたあそび | プレイルーム | プレイルーム 試食会 プレママくらぶ | プレイルーム | プレイルーム 親子クッキング | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | プレイルーム | プレイルーム リトミック | プレイルーム 親子エクササイズ ツインズクラブ | プレイルーム | プレイルーム | |
| 30 | 31 | | | | | |
| | プレイルーム | | | | | |

新型コロナウイルス感染予防の為、蜜を避けるために一日の利用及び行事は引き続き人数制限をさせていただきます。
ご理解・ご協力よろしくお願いします。

「センターを利用されます方へお願い」

新型コロナウイルス感染を防ぐために引き続き、人数制限をしながら開所いたします。まだ終息したわけではないので、これらのことを守って頂けますようお願い致します。

- ※来た方には、手洗い、消毒、体温を測っていただき、37.5°以上ある時、それ以下でも体調が悪い場合はご利用を控えていただきます。
- ※マスク着用で「咳チケット」を心がけてください。
- ※人と人との距離をとってお互い密にならないよう心がけましょう。
- ※定期的に、窓の開閉や換気・消毒をさせていただきます。
- ※一日の利用を午前5世帯・午後5世帯と人数制限をさせていただきます、利用される方は、電話での受付になります。
- 受付方法は、利用される日の前日9時半から15時半まで 当日8時半から12時まで受け付けます。(行事がある日は、行事に参加される方以外の利用はできませんのようお願いします。)

○お子さまの身長・体重はいつでも計れますので声をかけてください。

○ひのくま子育て支援センターは初めてパパ、ママになる方も利用できます。

- ・今月の行事は全て必ずご本人の申し込みをお願いします。
- ◎キャンセルされる場合は、必ず前日までにお知らせください。
- ◎緊急の場合は当日8:30までに連絡してください。(22-7565)

支援センターでは、育児についてやその他いろいろなご相談をお受けしています。専門機関との窓口にもなっていますので、お気軽に声をかけてください。

「わらべうたあそび」(17日・月) 10:30~11:00 5世帯

昔から歌い続けられている「わらべうた」子どもたちとお家の方に歌い続けてもらいたくて元保育士の古賀先生をお迎えしわらべうたを教えてもらいます。おじいちゃんもおばあちゃんもぜひ、遊びに来ませんか。

「子育て相談」(7日・金) 11:00~16:00

子ども発達支援センター「銀河」の小袋照美先生が来られる日です。子どもさんの成長・発達について、子育てについて、家庭内での悩みなど何でも気軽にご相談ください。(事前の受付を行っています。) 3世帯

「わらべうたベビーマッサージ&ファーストパパママくらぶ」

(7日・金) 13:30~15:00 3世帯

妊娠から出産・子育てのわからないことや知りたいことをみんなでお茶を飲みながらお話ししましょう。少しでも安心して楽しく出産・子育てができるようにサポートしていきます。スタッフがわらべうたマッサージを通してママと赤ちゃんのためのリフレッシュな時間をお届けいたします。 ※リンパの流れをよくするマッサージなど行なうため、予防接種後48時間は控えてください。

「うたとおはなし会」(6日・月) 11:00~11:30

5世帯

「アイスクリーム」「おばけなんてないさ」などの季節の歌を歌ったり、手遊び・大型絵本や紙芝居を楽しみましょう。



「試食会」(19日・水) 11:15~12:00

園の食事の試食です。離乳食やアレルギー食にも対応します。ぜひ、参加してみませんか。今月のメニューは- わかり次第お伝えします。 2名 *材料費150円



先月のメニューは、「鶏肉とレモンのしょうゆ焼き・春雨とキャベツの炒め物・かみなりこんにゃく・ピシソワース・ブルー」でした。

「プレママくらぶ」(19日・水) 13:30~15:00 8世帯

これからママになる方、1歳未満の赤ちゃんを持つママのための子育てが楽しくなる時間です。出産や子育ての不安悩みなど一緒にお話ししましょう。宮原レディースクリニックの銭花師長さんの「子育て5分間講話」やベビーマッサージ・離乳食の試食や栄養士による相談も行っています。

<生後3か月から早寝・早起きを意識しましょう>

乳幼児期は、夜8時から8時半に寝かせてぐっすり眠ることが大切！朝7時から8時に起こすのが理想です。セロトニン(幸せホルモン)・満足感や充実感を感じやすくさせ、やる気を起こさせます。メラトニン(睡眠ホルモン)・朝起きてから明るい日差しを浴びることで、14~16時間たつて分泌されます。 ※朝日を浴びることで、セロトニンが分泌され情緒が安定します。成長ホルモンメラトニンは生後3か月から分泌されるので、生活のリズムをつけてあげましょう。

「親子クッキング」(21日・金) 10:00~12:00

10時から始めますので時間に遅れないようにご協力をお願いします。 3世帯 *材料費一人100円(1才以上)

園長先生によるクッキング教室です。簡単で美味しい料理のコツを学びましょう。エプロン・三角巾・お茶・お箸(スプーン・フォーク)を持ってきてください。

※小さい子どもさんをお持ちのお母さんも参加できますのでぜひ、一緒にいるような料理を教えてくださいませんか。

今月のメニューは「夏のスタミナ料理と爽やかおやつ」を作ります。お楽しみに!!



先月は、「包丁いらすのオムライス・レモンマフィン丸ごと缶詰めゼリー」を作りました。

「リトミック」(25日・火) 11:30~12:00 8世帯

熊谷れい子先生と音楽リズムに合わせてお母さんやお友だちと楽しみましょう。リトミックは音楽を聴いて体を動かしたり表現したりするので音を感じる力が伸び表現する力を身につけることができます。

「親子エクササイズ」(26日・水) 11:30~12:00

たくさん身体を動かし親子で楽しみましょう! 8世帯 今月は「バルーン」を使って遊びます。水分補給をこまめにとってください。

「ツインズくらぶ」(26日・水) 13:30~15:00

双子ちゃん、三つ子ちゃんの会です。たくさんのお悩みや笑顔になるエピソードなどみんなでお話ししましょう。 2世帯

