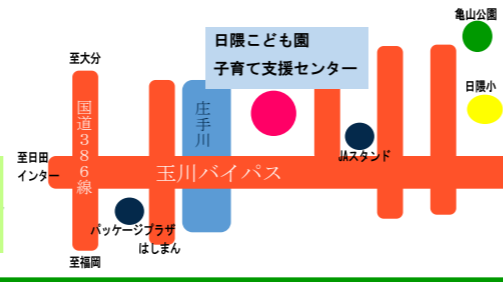




2020年12月25日発行



**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

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

12月の写真です →

日	月	火	水	木	金	土	
1月の予定		新型コロナウイルス感染予防の為、蜜を避けるために、行事に関して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。				1 元旦	2
3	4 プレイルーム 申し込み日	5 プレイルーム うたとおはなしかい	6 プレイルーム	7 プレイルーム	8 プレイルーム 子育て相談	9	
10	11 成人の日	12 プレイルーム	13 プレイルーム 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	14 プレイルーム	15 プレイルーム	16	
17	18 プレイルーム	19 プレイルーム 鬼の面作り	20 プレイルーム 試食会 プレママくらぶ	21 プレイルーム アロマ教室	22 プレイルーム 誕生日会	23	
24	25 プレイルーム	26 プレイルーム リトミック	27 プレイルーム 親子エクササイズ ツインズクラブ	28 プレイルーム	29 プレイルーム	30	
31	支援センターでは、育児についてやその他のいろん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。						

・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。(電話不可)  
◎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)

○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。



**「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、制限なく開所いたします。  
\*行事につきましては、今まで通り**人数を限定**させていただきます。  
下記のものは引き続きさせていただきます。  
\*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。  
\*行事がある日は、行事に参加される方以外の利用は

**「アロマ教室」(21日・木) 10:30~11:30**  
**5世帯 \*材料費 無料**  
日本メディカルアロマ認定スペシャリストの高野みちよ先生によるアロマクラフト教室です。今回は、「ラベンダークリーム又は手荒れクリーム又はかかとクリーム」を作ります。

11月の様子です

**鬼のお面作り** 鬼のお面を作りましょう。  
**19日(火) 9:30~12:00** **5世帯**

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いたします。

**「うたとおはなしかい」(5日・火) 11:00~11:30**  
**5世帯**  
「1月1日」「お正月」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。

**「子育て相談」(8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」**  
(13日・水) 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。

**「試食会」(20日・水) 11:15~12:00**  
**5名 \*材料費150円**  
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。  
今月のメニューは一わかり次第お伝えします

先月のメニューは「白身魚のフライ・南瓜のどぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁・バナナ」でした。

**「プレママくらぶ」(20日・水) 13:30~15:00**  
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。  
**10世帯**

**＜愛着関係を育むホルモン オキシトシン(愛情ホルモン)＞**  
抱くというスキンシップは赤ちゃんの心を安定させたり、脳の発達を促します。触れ合うことで、子どもは・記憶力がよくなり学習効果を高めます。・ストレス耐性を強める効果があります。  
親は・安らぎを感じストレス解消  
短時間でも「ちょい抱き」をたくさんしてあげてください。  
子どもには親が生身でしっかり関わってあげることが大切です。  
※短時間でも心を込めた濃いふれあいなら、ママも思いが子どもに伝わります。



**「誕生日会」(22日・金) 11:00~** **5世帯**  
12・1月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう。お誕生月のお友だちは手形や写真を撮りますので、30分前までには来て下さい。

**「リトミック」(26日・火) 11:30~12:00** **10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」(27日・水) 10:30~12:00**  
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行ってください。

**「ツインズくらぶ」(27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なでお話ししましょう。  
**2世帯**

