

2023(R5)

子育て支援センター



であい ふれあい そだちあい
楽しい子育て応援します！

ひだまり携帯電話 090-6842-4922

朝夕の冷え込みに樹々も少しずつ色づき初め秋の深まりを感じます。11月は霜月と呼ばれる名の通り、霜が降り始め朝晩の寒暖差が激しい月です。健康に気を付けて過ごしたいですね。ひだまりでも、保健師さんを招いて冬の過ごし方についてお話を頂きます。気軽にご参加ください。



10月 うんどうかい(園行事)
くりに帽子をかぶって踊ったよ！



11月9日(木) 10:00~11:30

保健師さんと話そう

～冬に流行する感染症対策について～

育児相談・身体測定もできます！
気軽にご参加ください。お待ちしております☆

～赤ちゃんの眠り研究所書物より～

子どもの睡眠にとって一番大切なのは「安心感」

寝ない・夜泣き・早起き…赤ちゃんの眠りは不安定
＝「眠くなる仕組み・起きる仕組み」が未熟だから

最も重要な刺激は「光」

＝朝は明るくなり、夜は暗くなる生活の繰り返しで体内時計の動きが育ち安定してくる
環境…安心感

「寝室＝眠るための場所と教える」「眠るのが楽しくなる入眠儀式」(おもちゃにおやすみなさい・絵本など)「寝室は少しひんやりくらいがちょうど良い」

生活リズム…お日様のリズムに合わせる

「寝るのが遅かったから、朝は寝かしておこう」はNG
＝早寝早起きではなく、「早起き早寝」「朝起こす」ことが生活リズムを作るコツです
ポイント①毎朝同じ時間に起こす ②夜の光は大敵 ③気長に続ける

子育て支援センターひだまりでは..

☆おおきくなったかな(身体測定)

月2回(10日・20日前後)

身長計・体重計・記録カードを準備して待っています
(予約不要)



☆誕生日カードづくり(毎月15日前後)

生まれ月のお友だちのお祝いカードを作ります。手型・足型もとるよ◎
(予約不要)



Babyの日(毎週1回)

ねんねの赤ちゃんからつたい歩きの赤ちゃんまでのおともだち・ママ・パパの日です
ゆったり、のんびり安心して過ごして欲しいです♡
(予約不要)

☆フレママさんおしゃべり会(月1回) 10:00~11:30

(妊娠中のママ・パパから出産後6か月までの親子)

初めての妊娠でいろいろと不安がいっぱいではないですか？
二人目・三人目育児も・・・(兄姉の参加もOKです)
お茶を飲みながらリラックスタイム☺
参加のママ・パパ・スタッフとのおしゃべりを楽しみましょう！
(参加希望の方は、事前にお知らせください)

11月後半には、クリスマスの簡単制作準備をしてお待ちしています☆お楽しみに♡



ママのための♡ママヨガ

日 時: 12月1日(金) 10:30~11:30

講師: ヨガインストラクター 沼 良枝 先生

募集人数: 20組

対象: 妊娠中以外のママ

(babyちゃんも一緒に参加OK)

場所: 湯田保育所 2階ホール

参加費: 無料

持ち物 水分補給できるもの

*動きやすい服装で参加してね♡

*子育てママのリラックスタイム♡

お子さんと一緒に参加でも大丈夫です

申し込みは、ひだまりルーム又は電話で受け付けます。

気軽にお問い合わせください♡

2023年11月 ひだまりさん🌻カレンダー

開所時間★(9:30~14:30) (講座等によっては変更有)

日	曜	午前(9:30~12:00)	午後(12:00~14:30)
1	水	フレママさんおしゃべり会	★
2	木	★	★
3	金	文化の日	—
4	土	—	—
5	日	—	—
6	月	♡ Baby の日 ♡	
7	火	★	★
8	水	★	★
9	木	保健師さんと話そう	★
10	金	★	★
11	土	—	—
12	日	—	—
13	月	☆ おおきく なったかな ☆	
14	火	★	★
15	水	★	★
16	木	☆ 11月生まれさん おめでとうカード ☆	
17	金	♡ Baby の日 ♡	
18	土	—	—
19	日	—	—
20	月	★	★
21	火	★	★
22	水	☆ おおきく なったかな ☆	
23	木	勤労感謝の日	—
24	金	♡ Baby の日 ♡	
25	土	—	—
26	日	—	—
27	月	♡ Baby の日 ♡	
28	火	★	★
29	水	★	★
30	木	★	★

*感染症などの状況によっては変更・中止することがあります。
変更する場合は、H・Pにてお知らせしますのでご確認ください。