

【支援センター活動時間 ⇒ 10時～12時 ・ 育児相談 ⇒ 10時～15時】

月	火	水	木	金	土
<p><b>お知らせ</b> ◎ 支援センターは、7日(日)までお休みします。                  ◎ オープンスペース、出前講座、園庭開放に参加ご希望の方は予約をお願いします。メール又は電話で、1週間前よりお受けいたします。(府中町以外の方はご遠慮ください)                  メール:<a href="mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp">tan-popo@fuchu-hikari.jp</a> TEL:082-282-9393(留守電の方はお名前、ご用件を入れてください)                  ★暖かくなり、テラスで遊ぶことも増えますので、帽子とお茶を忘れずに持ってきてくださいね!!</p>					
8 《オープンスペース》 会場=支援センター (1歳児)	9 たんぽぽクラブ (登録者) 《お散歩に行こう》	10=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=府中公民館 (0～3歳児)	11 【園庭開放】 ※雨天中止	12 《オープンスペース》 会場=支援センター (2歳児以上)	13 
15 《オープンスペース》 会場=支援センター (1歳児) ☆ 0歳児クラス 親子体験会	16 たんぽぽクラブ (登録者) 《粘土で遊ぼう》	17 《赤ちゃん広場》 会場=支援センター (0歳児)	18 《オープンスペース》 会場=支援センター (2歳児以上)	19=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=くすのきプラザ (0～3歳児)	20 
22 《絵本と バイオリンでホッ》 会場=支援センター (0～3歳児) ※相談員 片木先生来所 (臨床心理士)	23 たんぽぽクラブ (登録者) 《親子体操教室》	24 《赤ちゃん広場》 会場=支援センター (0歳児)	25=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=総社会館 (0～3歳児)	26 《オープンスペース》 会場=支援センター (2歳児以上)	27 
29 《オープンスペース》 会場=支援センター (1歳児)	30 たんぽぽクラブ (登録者) 《新聞紙で遊ぼう》	31=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=府中公民館 (0～3歳児)	<p>*** たんぽぽクラブも始まりました! ***</p>  <p>きちんと座ってお話が聞けました。親子で楽しみながら、お友達もたくさんできるといいですね★</p>		



## 育児講座 《ここに赤ちゃん広場》を下記日程で行います(要予約)

回	日時	内容
1	6月9日(金) 10時～12時	「みんなでトーク」 「玩具作り」
2	6月16日(金) 10時～12時	「ベビーマッサージ」
3	6月23日(金) 10時～12時	講演「離乳食 卒乳について」

★ 対象年齢：4ヶ月～12ヶ月 ★ 参加費：1,000円  
 ★ 申し込み開始日：5月25日(水)より  
 《9時30分～14時30分》  
 ★ メール又は電話でお申し込みください。  
 メール：[tan-popo@fuchu-hikari.jp](mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp)  
 電話：082-282-9393



## くすのきプラザ ～出前講座～ (府中公民館)



支援センターで行うオープンスペースの他に、府中公民館、くすのきプラザ、総社会館で出前講座を行っています♪ 0～3歳の異年齢のお友達が遊びに来られるので、お兄ちゃん、お姉ちゃんが赤ちゃんと遊んであげたり、赤ちゃんがついて行ったり…。オープンスペースとは違った楽しさがありますよ。広い会場なので、遊びに来てみてください★



## 《保健ニュース》

## 生活リズムを整えよう！！

(キューピーベビィシリーズより引用)

人が心身ともに健康に生きる上で、「生活リズム」を整えることはとても大切です。そして、その土台を築くのが乳幼児期。早寝早起きを心がけ、しっかりとご飯を食べて、たくさん遊ぶ習慣をつけることで、丈夫な身体とすこやかな精神をもった子どもに育てることができます。では、子どもの生活リズムを整えるために、親はどのようなことに気を付けなければよいのでしょうか。

### ●生活リズムの柱は、「睡眠」「食事」「遊び」

睡眠・・・早寝早起きをし、お昼寝は15時までに終わるようにする。

食事・・・栄養バランスのとれたご飯を親子で楽しく食べる。

遊び・・・午前中の10時から12時は、身体が最も活動したがつている時間なので、公園などでしっかりと遊ばせる。

※太陽の光を浴びることで体内時計が整い、生活リズムも整います。



### ●生活リズムを整えることで、集中力や抵抗力も高まる

生活リズムを整えることは、子どもの心身の健康に良いだけでなく、集中力を高め感情を安定させる上でとても重要です。夜ぐっすり眠って、朝太陽の光を浴びることで、感情をコントロールするホルモンであるセロトニンが分泌されます。それによって感情が安定し、集中力が高まるので、イライラしたりすることも少なくなるでしょう。また、睡眠によってメラトニンというホルモンが分泌されて睡眠・覚醒リズムが調節され、免疫力も高まります。

生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康にとって、とても重要なことなのです。



## 《絵本紹介》

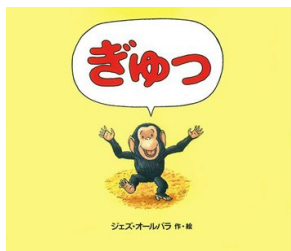
### 「ぎゅっ」 ジェズ・オールバラ 作・絵

お散歩している子ザルのジョジョ。

ゾウやカメレオン、ヘビなど、いろんな動物が「ぎゅっ」とハグしているのを見ているうちに、だんだんさみしくなってきました。

「ぼくもママと『ぎゅっ』したい！」

そんなジョジョのために、ゾウさんが一緒にママを探してくれることになりました。ジョジョはママと会って、「ぎゅっ」できるかな……？



## 今月のうた 「おかあさん」

- 1 おかあさん なあに  
おかあさんて いいにおい  
せんたくしていた においでしょ  
しゃぼんのあわの においでしょ
- 2 おかあさん なあに  
おかあさんて いいにおい  
おりょうりしていた においでしょ  
たまごやきの においでしょ



## 《0歳児さんの保育園体験》



保育室で園児の遊びの様子を見ながら、親子で一緒に遊びました。



一緒に離乳食も食べました。その後は質問タイム！お母さん方も日頃の疑問が聞けて良かったですね。



## 《お母さんの感想》

- ・初めて食べる食材も経験出来て良かったです。私も実際に食べてみて“ペースト”を作る時の参考になりました。
- ・普段、家で食べているものと少し柔らかさが違ったので勉強になりました。入園予定なので、園の様子が分かって良かったです。
- ・自宅での生活リズムを基に午睡時間など調整されておられ、0歳児保育は大変だろうなと思いました。
- ・子どもと先生のコミュニケーションがすごく取れていて、園での過ごし方を体験することで安心できました。

ひかり保育園親子体験会では、離乳食を無料で試食できます。

## 地域子育て支援センターは！

- \*親子で触れあい遊びを楽しみ、育児不安等の悩みを気軽に相談できる、親子ともにリフレッシュできる、乳幼児親子参加型の「つどいの広場」です。
- \*友達をたくさん作り、子育ての楽しさ、大変さ、難しさを共有し、お互いに育ちあう喜びを実感する場もあります。



## 【育児相談】◎片木先生(臨床心理士)

5月22日(月)に来所。

相談ご希望の方、事前予約もできます。

- \*毎週月曜日～金曜日 10時～15時まで
- 育児アドバイザーが随時相談を受けております
- \*相談はいつでも無料です。また、相談内容につきまして、守秘義務を固く守っています。
- ★お気軽にお声をかけてください。



こんな相談してもいいのかしら？など思わずに！

府中ひかり保育園地域子育て支援センター

＜TEL:082-282-9393・FAX:082-282-9394＞

