



# たんぽぽ通信

<令和6年6月1日発行>

府中ひかり保育園子育て支援センター(Tel. 082-282-9393)

【 支援センター・出前講座、活動時間 ⇒ 午前10時～12時・育児相談 ⇒ 午前10時～午後3時 】

※ オープンスペース(0、1、2歳)、絵本とバイオリンでホッ！に参加を希望の方のみ予約が必要です。  
(出前講座、園庭開放は予約はいりません。)

※ 予約はメール又は電話でお願い致します。(留守電の時はお名前、ご用件を入れてください)

※ 幼稚園児と一緒に参加、府中町以外の方はご遠慮ください。

メール：[tan-popo@fuchu-hikari.jp](mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp) TEL：082-282-9393



月	火	水	木	金	土
3 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	4 たんぽぽクラブ (登録者) ≪食育≫	5 ≪赤ちゃん広場≫ 会場=支援センター (0歳児)	6 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上) (ボランティアさんによる オカリナ演奏)	7=出前講座 ≪広場ひかりっこ≫ 会場=東地区センター (0~3歳児)	8 
10 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	11 たんぽぽクラブ (登録者) ≪コーナー遊び≫	12=出前講座 ≪広場ひかりっこ≫ 会場=府中公民館 (0~3歳児)	13 【園庭開放】 ※雨天の場合は 支援センターを開放	14 ≪にこにこ 赤ちゃん広場≫ (登録者)	15 
17 ≪絵本と バイオリンでホッ≫ 会場=支援センター (0~3歳児)	18 たんぽぽクラブ (登録者) ≪ママヨガ≫	19 ≪赤ちゃん広場≫ 会場=支援センター (0歳児)	20 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上) ※臨床心理士 片木先生 来所	21 ≪にこにこ 赤ちゃん広場≫ (登録者)	22 
24 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	25 たんぽぽクラブ (登録者) ≪作って遊ぼう≫	26=出前講座 ≪広場ひかりっこ≫ 会場=府中公民館 (0~3歳児)	27=出前講座 ≪広場ひかりっこ≫ 会場=総社会館 (0~3歳児)	28 ≪にこにこ 赤ちゃん広場≫ (登録者)	29 

30 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	<b>≪にこにこ赤ちゃん 申し込み受付≫</b>		
	★ 6月14日(金)、21日(金)、28日(金)(全3回)	★ 月齢：4ヶ月～12ヶ月(第1子優先)	
	★ 定員：10組(定員になり次第締め切ります。)	★ 参加費：1,000円(初回に徴収します)	
	★ メール又は電話でお申し込みください。		
★ 申し込み開始日： <b>6月3日(月)～時間 9時30分～14時30分</b>			
	回	日時	内容
	1	6月14日(金) 10時～12時	「みんなでトーク」 「おもちゃ作り」 
	2	6月21日(金) 10時～12時	「ベビーマッサージ」
	3	6月28日(金) 10時～12時	「離乳食・卒乳について」 「離乳食試食会」 質疑応答

## 子どもの「歩育」をしてみよう！！

「歩育」とは、子どもが外を歩きながら運動能力を高めるのは勿論のこと、草や虫を触ってみたいり石蹴りをしたり、時には犬の散歩に遭遇…そんな様々な経験を通して学び育てる事です。歩くことは、運動だけでなく、心を健やかに育て脳を鍛える事にも繋がります。親子で一緒に「歩育」してみませんか？

### ≪子どもが賢く育つ、歩育6つの効果≫

- ① 五感を育てて脳を鍛える
- ② 親子の会話で言語機能を高める
- ③ 運動機能の発達、生活リズムの改善
- ④ 外で遊ぶと心の安定にも繋がる
- ⑤ 地域交流や人との関わり合いを経験できる
- ⑥ 交通ルールを学べる

### 《上手な歩育のポイント … 子ども中心に進めること！》

#### ≪子どもの心を育てる上手なお散歩4つのコツ≫

歩育は子どものペースで進み親はそっと見守ってあげましょう。子どもが満足するまで付き合ってください。

- ① 子どものペースでゆっくり
- ② 集中している時は話しかけない
- ③ 興味があれば触らせる(何でも止めるのはやめましょう)
- ④ 疲れた！帰らない！に柔軟に対応しよう

歩育は親があれこれと気を使う事はほとんどありません。基本は子どものペースに任せ、歩く子どもをそっと見守ればいいのです。子どもは親の手助けがなくても、機会を与え、見守ることで成長していきます。しかし、その機会を用意してあげるのは親の役目。忙しい中でも時間を作り、積極的に歩育を親子で楽しみましょう。(妊娠&子育て応援サイト！MARCH参照)





# たんぽぽクラブの活動♪



みんなでお散歩に行ったよ☆ 学校のウサギ小屋を見たり、お花を見つけたりしながら、府中公民館まで歩きました。



体操の先生と体を動かしました。体を曲げたり伸ばしたり、走ったり、高這いで歩いたり、ピタッと止まったり。いろんな動きを楽しみました。

かわいいお花  
みつけた♪



最後は、道具を使ってサーキット。跳び箱を跳んだり、鉄棒にぶら下がったり、手押し車から前転したり、しっかり体を動かしました!!



3階の府中町の自然のコーナーで、蝶々の標本や動物の剥製を見たりボードをめくったりして遊ぶ子ども達でした。



終了後は、先生のお話とお母さんたちの質問タイム! 皆さん熱心に聞いておられました。



## ～保健ニュース～

### 《 こどもの歯みがきどうするの? 》



歯みがきの第一歩は、ハブラシに慣れさせることです。乳歯が生えはじめる生後6ヶ月ごろから、赤ちゃん用のハブラシを持たせるようにしましょう。ちょうどこの年齢では、何でも口に入れたがる時期なので、ハブラシも抵抗なく、口の中に入れてくれるはず。上の前歯が生えてきたタイミングで、子どもをひざに寝かせて「寝かせみがき」をスタートします。ハブラシは、歯ぐきに当たっても痛くない、毛先のやわらかいものを選ぶとよいでしょう。(花王株式会社ホームページより引用)

#### 《 寝かせみがきの方法 》

**(姿勢)** 子どもをあお向けに寝かせて頭をひざの上にのせ、あごを手でおさえながら上からのぞきこむようにしてみがきます。子どもが痛がらないように、軽く小刻みに動かすのがポイントです。



#### (上の前歯)

上唇の裏にあるひだにハブラシが当たらないように、ひとさし指でガードしながらみがきます。



#### (奥歯)

ひとさし指で頬をふくらませてみがきます。ハブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。



#### ～ お家の方へ ～

ハブラシをくわえたまま、歩き回ったり、遊んだりすると転倒し、喉をつくなどケガをする恐れがあり危険です。必ず保護者の方が付き添い、お子様から目を離さないようにしましょう。

#### ♪ 今月のうた ♪ 【歯を磨きましょう】

- 1、歯をみがきましょう シュツ シュツ シュツ  
ブラシのたいそう おいちに おいちに  
じょうぶな歯になれ シュツシュツシュツ
- 2、歯をみがきましょう シュツ シュツ シュツ  
ころころ うがいも ほらね ほらね  
まっしろい歯になれ  
シュツシュツ シュツ♪



#### 《絵本紹介》

#### 【歯みがきは～み～】

作:絵:キヨノ サチコ 出版社:偕成社



ノントンがイイのいーして、はみがき。うさぎさん、たぬきさん、ぶたさん、くまさん、みんないっしょに歯をみがいてぴっかぴか! ノントンたちが一緒なら、きっとはみがきも楽しくなるよね。



#### 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、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、お互いに育ちあい喜びを実感する場です。子育てをたのしみましょう。

#### 【育児相談】

◎片木先生(臨床心理士) 6月20日(木)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＞