

開催日：月曜日～金曜日 9:00～14:00
開催場所：吉備中央町子育て支援センター
利用対象：町内在住の未就学のお子さんと保護者。妊婦さん

1月のひろば



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
12/28～1/3までお休み			freeDAY	freeDAY		
8	9	10	11	12	13	14
成人の日	遊ぼう・話そう	freeDAY	保健・栄養相談 身体計測DAY 遊ぼう・話そう	freeDAY		
15	16	17	18	19	20	21
絵本の日	ヨガ	freeDAY	♥★プレママ たまごくらぶ 主任児童委員 遊ぼう・話そう	freeDAY		
遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう					
22	23	24	25	26	27	28
遊ぼう・話そう	井戸端会議	freeDAY	遊ぼう・話そう	freeDAY		
	遊ぼう・話そう					
29	30	31	※freeDAYは(9:00～14:00)ひろばのスペースを開放しています。親子で自由に遊んでください。 ♥印は参加制限があります。 ★印は予約が必要です。			
★音楽の日	遊ぼう・話そう	freeDAY				
遊ぼう・話そう						

～お知らせ & お願い～

- ・ハンカチやタオル・赤ちゃんが寝たときに使うブランケット・おむつ交換時のマットなどは各自ご持参ください。
- ・外で遊ぶときは帽子をかぶりましょう。水分補給をしっかりとしましょう。

◇天候や感染症拡大状況により予定変更や中止になることがあります。
(午前9時の時点で警報が出ている場合は、安全のためひろばは閉まります。
午前9時までに警報が解除された場合は開きます。)

◇お家で健康チェックをし体調の悪い時は利用をお控えください。
◇利用者または、同居家族に感染症の方がおられる場合は利用をお控えください。



◆お問い合わせ◆

子育て支援センター (0866) 56-7301
吉備中央町吉川1134-1
子育て推進課 (0866) 54-1328

♪電話でおしゃべりひろば♪

電話での子育て相談を受付けています。
平日 9:00～17:00

お家での遊び方や子育ての悩み・相談など気軽にお電話ください。ひろばスタッフが話をお聞きします。



●保健・栄養相談 身体計測●

11日(木) 10:30～11:30

町の保健師、栄養士が来てくださいます。お子さんの日頃の様子を見てもらいながら相談などができるチャンスです！子どもの発達のこと、離乳食や食事のことなど個別の相談もできます。

身体計測ができます。母子手帳をもって来てね。

●絵本の日●

15日(月) 10:30～11:00

お母さんのお膝で聞ける絵本の時間は子どもにとって最高の時間！どんなお話が聞けるかな？親子で絵本の世界を楽しんでください。

●ヨガ●

16日(火) 10:30～11:00

町内在住の伴野真理さんが教えてくださいます。無理のないヨガです。

みんなで体を動かしたり、呼吸を整えたりしてリフレッシュしましょう。動きやすい服装でお越しください。

要予約となっている行事に参加される場合は、予約が必要です。



★♥プレママ たまごくらぶ♥★

要予約

～ 座談会・主任児童委員さん来訪～

18日(木) 10:00～12:00

妊婦さんから1歳までのお子さんをお持ちのお母さんが集まる日です。上のお子さんを連れての参加も可能です。

今回は座談会と希望される方は沐浴体験ができます。座談会では足形アートを作りながら、みんなで子育てのことや出産のことなどをお話しましょう。同じ月齢のお子さんが集まるので、いつも自然とお話も盛り上がっています。みんなのお話を聞くだけでもOK。たくさんのご参加お待ちしております。

参加希望の方は予約をお願いします。

身体計測ができます。母子手帳を持ってきてね。

●井戸端会議●

23日(火) 10:00～11:00

今月は「年中行事を子育てにとりいれてみよう」です。お正月に節分・バレンタインデーなど年中行事がたくさんあります。どの行事も家族が笑顔でいてほしいとの願いが込められています。日々の生活に年中行事を取り入れて家族で楽しむことで育まれる力があります。

みんなで年中行事についてお話しましょう。節分の鬼のお面も作ります。ぜひご参加ください。



★音楽の日★

要予約

29日(月) 10:00～11:30

吉備中央町を拠点に活動されている山名音楽事務所の方が小さな子も親子で楽しめる音楽ワークショップをしてください。

親子でワクワクの楽しい時間を過ごしませんか？当日参加もできますが、準備の都合上参加希望の方はご予約ください。



子育てMEMO

眠たくなる時間は朝起きた時間に決まる！



先日、娘の学校の講演会で睡眠の話を知りました。最近研修会でもよく睡眠について話を聞く機会が増えました。乳幼児の睡眠時間が22時以降に布団に入る子どもが多いことや、一日の睡眠時間が短いことなどが問題になっているそうです。最近ひろばでも「寝ない」や「寝る時間が遅い」などの話を耳にします。講演会や研修会などで聞いたことや少し調べたことなどを紹介します。

子どもの脳は未発達であり、睡眠も未完了です。赤ちゃんは疲れたらすぐに眠りますが、その後は保護者が成熟した睡眠システムを育てていかなければなりません。乳幼児期に意識をして整えてあげることが大切です。慢性的な睡眠不足があるとイライラしたり落ち着きがなくなったり、こげやすかったり、体や脳の発育にも影響を与えます。

睡眠中子どもに多く分泌されるホルモンの一つにメラトニンがあります。ちなみにもう一つが成長ホルモンです。この成長ホルモンは、22時から2時の間の分泌量が一番多く、睡眠から2時間後に浴びるのが理想とされています。

眠気を催すホルモン「メラトニン」。このホルモンは、起床から14時間経つ頃に分泌量が増えてきて、その2～3時間後にピークを迎えます。これが夜になると眠くなる一因。メラトニンは、新生児期はほとんど生成しません。3カ月以降から10歳までにピークを迎えます。1歳から5歳にはメラトニンシャワーと言われるくらい一生で一番分泌される時期です。(大人の約20倍分泌)。メラトニンの量が減ってくると思春期が始まります。そして、年齢を重ねるとともに分泌量が減ることが明らかになっています。

朝にしっかりと光を浴びることで、夜に強い眠気を催すホルモンである「メラトニン」の分泌を促すことができます。メラトニンが多いほど寝つきが良く、ぐっすり眠れます。午前中に外に出てメラトニンのもととなるセロトニンを作ることがポイントです。

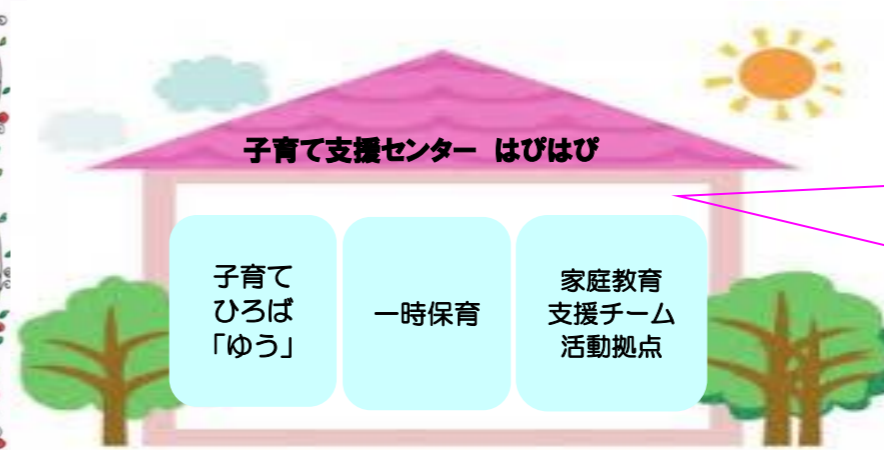
日光や明るい光や強い光を浴びて光の刺激が網膜を介して脳に伝わると、メラトニンの分泌は抑制され、眠気が抑えられます。例えば、朝7時に起きて光を浴びるとだいたい21時頃に分泌が高まります。しかし、せっかく分泌が高まっているところを、強い光を浴びてしまうと分泌が抑えられてしまうので、夜は明るすぎない環境で過ごすことが大切です。

== 睡眠の3つの役割 ==

- ① 記憶を整理する・・・不安な情報を削除して必要な情報を固定
- ② 脳や心身を休ませる・・・普段の生活を送るだけでも脳やからだは疲れます。しっかり休まった状態で新たな一日をスタートさせることで気持ちも体もすっきりとし良い一日を送ることができます。
- ③ 脳や心身を発達させる・・・成長ホルモンは睡眠中に分泌される



睡眠はどの年齢になっても大切です。年末年始どうしても生活リズムが崩れてしまいます。生活リズムを整えるためには、まずは朝早起きをして調整してあげましょう。そうすることで自然と夜寝る時間も早まりリズムが整えられます。



子育て支援センター「はびはび」では、吉備中央町で子育てをしているみなさんがハッピーな気持ちで子育てできるよう妊娠中からサポートしています。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

**吉備中央町子育て支援拠点
子育てひろば「ゆう」**

開催日：月・火・木曜日
水・金曜日はひろばで自由に遊べます。

開催時間：9:00～14:00

利用対象者：町内在住の小学校就学前のお子さんと保護者の方、妊婦さん

内容：
・遊び場の提供
・子どもや保護者同士の交流の場
・子育てや発達についての相談
・子育てや地域の情報提供
・保護者のリフレッシュできる講座
・子育てに関する講座
などなど・・・

スタッフには、保育士の資格を持ったスタッフや子育て経験のあるスタッフがいます。また、保健師・栄養士・看護師・家庭教育支援員なども参加します。

一時保育

詳しくはお尋ねください。

* ひろばの情報は、子育て応援サイト（携帯アプリ）吉備中央町ママフレをご覧ください。

吉備中央町 ママフレ で 検索

2023年も子育て支援センターをご利用いただきありがとうございました

2024年もどうぞよろしくお願いいたします

子育て支援センター スタッフ一同

年末年始のおしらせ

子育て支援センターは
12月28日～1月3日まで
閉館します

ご理解・ご協力
よろしくお願いいたします

