

6月のひろば



月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
遊ぼう・話そう		freeDAY	★ おでかけひろば in豊野こども園	遊ぼう・話そう		
9	10	11	12	13	14	15
絵本の日	遊ぼう・話そう	freeDAY	キッズアート	♥★プレママ たまごくらぶ		
遊ぼう・話そう			遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう		
16	17	18	19	20	21	22
お母さんと赤ちゃん のからだの話★	遊ぼう・話そう	freeDAY	遊ぼう・話そう	親子ふれあい遊び ★		
遊ぼう・話そう				遊ぼう・話そう		
23	24	25	26	27	28	29
遊ぼう・話そう	井戸端会議	freeDAY	遊ぼう・話そう 身体計測DAY	遊ぼう・話そう		
	遊ぼう・話そう					
30	※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。					
作ってみよう♪	・こっぶり号が来ます ・身体計測できる日です					
遊ぼう・話そう						

※ひろばの参加予約もウィラバアプリからできます。
 予約が必要な行事（要予約・★の印がある行事）参加したい方はアプリをご利用ください。
 電話またはひろばでの予約受付も引き続き行っています。

～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などは各自ご持参ください。

・換気のため 扇風機を回したり窓を開けたりしています。衣服調節ができる服装でお越しください。

◇天候や講師の都合など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時までには警報が解除された場合は開きます。）



◆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

今年度のひろばは月・火・木・金曜です。
 水曜日はFreeDAYとなり、ひろばの部屋や園庭を開放しています。
 親子で自由に遊んでください。
 どの曜日も利用できる時間は
9:00~14:00 です。
 ひろばの日やFreeDAYが変更になることもありますので「ゆう」だよりをチェックしてください。

★おでかけひろば in 豊野こども園★

5日(木) 9:00~11:00

要予約

今年度もこども園で遊ばせてもらえます。
 園の遊んでいい部屋や園庭で遊べます。小さな赤ちゃんのスペースも作りますのでご参加ください。
 水分補給できるもの・着替え・タオルなどを各自必要なものを持ってご参加ください。 ※現地集合・現地解散になります。
 参加者把握のため参加希望の方は予約をお願いします。

●絵本の日●

9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。読み聞かせボランティアの方がきてくださいます。

●キッズアート●

12日(木) 10:00~11:00

子どもの足型アートで父の日のプレゼントを作ります。
 お家に飾ってもよし、お父さんやおじいちゃんへのプレゼントでもよし。かわいい作品をつくりませんか？
 フォトコーナーで写真が撮れます。



★♥プレママ たまごくらぶ♥★

～ 栄養士による妊娠期・授乳期の食事の話 ～

13日(金) 10:00~12:00

要予約

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。
 町の栄養士による妊娠期・授乳期のお母さんの食事についてのお話です。この時期に不足しやすい栄養素や毎日の食事で気を付けたポイントなど栄養士さんのお話を聞きながらみんなで話しましょう。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。

お子さんの身体計測ができます。母子手帳を持ってきてね。

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。



子育て電話相談

子育ての困った！？電話でお聞きします
 お気軽にお電話ください



平日 9:00~17:00

子育ての悩み・相談などスタッフがお聞きします。
 気軽にお電話ください。

TEL:0866-56-7301

★お母さんと赤ちゃんのからだの話★

こどもの靴選びのおはなし

16日(月) 10:00~12:00

要予約

乳児健診でお母さんたちのからだの相談を聞いてくださっているからだの専門家 濱田由紀さんがこどもの靴選びのコツをお話してくださいませ。
 からだを支えてくれている小さな足。こどもの足にちゃんと合った靴を選んであげたいですね。自分の足に合った靴を履くということは、運動機能や姿勢・パフォーマンスに大きく影響してきます。ファーストシューズを選ぶ前に、今度靴を買い替えるときに参考になるお話が聞けるとおもいます。

★親子ふれあい遊び★

20日(金) 10:00~11:00

要予約

親子で体を使って遊んだり、音楽に合わせて触れ合ったり、体操をしたりして遊びます。どの年齢のお子さんでも参加できます。みんなで遊びましょう。

●井戸端会議●

24日(火) 10:00~11:00

家庭教育支援チームの方が来てくださいます。
 子育てや毎日の家事に頑張っているみんながリラックスできるグッズをもって来てくださいます。足湯やハンドマッサージ、肩こり対処法など・・・。
 リラックスできる時間を過ごしながみんなで話しましょう。ご参加お待ちしております。

●作ってみよう♪●

30日(月) 10:00~11:00

親子でも、お家の人だけでも楽しめる工作の日です。
 折ったり、切ったり、貼ったり、描いたりしてかわいい作品を作りませんか？作った作品はお家に飾れる7月カレンダーに仕上げます。スタッフもお手伝いしますので、工作が苦手な保護者の方もお子さんの成長の記念を作りに来てください。

天気の良い日は水遊びも楽しめます(行事の時間以外で)
 入れ物に水を入れて汲みかえたり、水を触ったりと簡単な水遊びですが、感触や感覚を味わえるととてもよい遊びです。
 お座りができるようになったくらいのお友達から楽しめます。
 着替えやタオルなどご持参ください。

子育てMEMO



眠たくなる時間は朝起きた時間に決まる！

日本人の睡眠時間は大人も子どもも世界で最も短いといわれています。睡眠時間が短いことで子どもの健康・成長・脳の発達・精神面などいろいろなことに影響があることが分かっています。早寝早起きとは言われますが、なかなか難しいところですが、でも少し意識することでできるかもしれません。どこを意識していけばいいのでしょうか？

子どもの脳は未発達であり、睡眠も未完成です。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、こげやすくなったり、体や脳の発育にも影響を与えます。

睡眠中の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言われています。

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です。

メラトニンは、新生児期はほとんど生成されず、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歳の間は「メラトニンシャワー」と言われるくらい一生で一番多く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、メラトニンの原料となる「セロトニン(別名:幸せホルモン)」を作り、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。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
開館 平日 8:30~17:00

子育てひろば「ゆう」

一時保育

家庭教育支援チーム活動拠点

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・金曜日
水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・・・

開催時間には、ひろばスタッフがいます。時々、保健師・栄養士・看護師・家庭教育支援員などもいます。

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



ママフレ

★ 移動図書館「こっぴい号」★



毎月第1・3水曜日 (6/4・18)
11:20~11:50

場所は 子育て支援センター 園庭

* 本の貸出ができます
(大人の本も子どもの本も来ます)

返却は次回のこっぴい号・図書館又は公民館へ。
② 返却本を支援センターで
お預かりすることはできません



支援センターには睡眠に関する本から子育ての本がいろいろあります。ひろばに置いてあります。大人の本は貸出できますので気になる本がありましたらスタッフまでお声掛けください。

