

月	火	水	木	金	土	日
			1 	2	3	4
♥印は参加制限があります。 ★印は予約が必要です。			★おでかけひろば in大和こども園 身体計測DAY (9:00~11:30)	遊ぼう・話そう		
5	6	7 	8	9	10	11
♥★親子ふれあい教室	遊ぼう・話そう	FreeDAY 午前のみ (9:00~12:00)	作ってみよう♪	遊ぼう・話そう		
遊ぼう・話そう 12:00~			遊ぼう・話そう 12:00~			
12	13	14	15	16	17	18
スポーツの日	FreeDAY 午後から開設 (12:00~16:00)	FreeDAY 午前のみ (9:00~12:00)	遊ぼう・話そう	♥★プレママ・パパ たまごくらぶ 遊ぼう・話そう 12:00~ 		
19	20	21 	22	23	24	25
絵本の日 遊ぼう・話そう	遊ぼう・話そう	FreeDAY 午前のみ (9:00~12:00)	ヨガ	赤ちゃん登校日 に行ってみよう		
			遊ぼう・話そう 12:00~			
26	27	28	29	30	31	
★お母さんと 赤ちゃんのからだの話	FreeDAY 午後から開設 (12:00~16:00)	FreeDAY 午前のみ (9:00~12:00)	栄養士さんと 話そう 遊ぼう話そう	★井戸端会議 ~多肉植物を植えよう~		
遊ぼう・話そう 12:00~				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）に
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行っています。

※FreeDAYは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。
毎週水曜日午前のみ。第2・4火曜日午後のみ

～ 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・空調管理のため 扇風機を回したり窓を開けたりしています。

◇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て、体調が悪い時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



子育てひろば

子育てひろばは、町内在住の親子が利用できる場所です。
●ひろばは、月・第1・3火・木・金曜です。
どの曜日も利用できる時間は9:00~14:00 です。

- 【FreeDAY】
 - ・第2・4火曜日(12:00~16:00)
 - ・毎週水曜日(9:00~12:00)
- FreeDAYの日は、ひろばの部屋や園庭を開放していますので
親子で自由に遊べます。

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ね。

★おでかけひろば in 大和こども園★

1日（木）9:00~11:30

要予約

今月は大和こども園で遊ばせてもらいます。
園の遊んでいい部屋や園庭で遊べます。保健師さんもいる
ので身体計測もできます。

水分補給できるもの・着替え・タオルなど各自必要なもの
を持ってご参加ください。
※現地集合・現地解散です。
人数把握のため参加希望の方は予約をお願いします。

●作ってみよう♪●

8日（木）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。
ハロウィンの製作をします。

♥★プレママ・パパ たまごくらぶ★♥

～ おもちゃ作り&座談会 ～

要予約

16日（金）10:00~12:00

妊婦さんから1歳までのお子さんがいるご家族が集まる日
です。赤ちゃんが喜び手作りおもちゃを作ります。上のお子
さんも一緒に参加できます。ぜひご参加ください。

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。

●絵本の日●

19日（月）10:30~11:00

お家の人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来てくださいま
す。



♥★親子ふれあい教室★♥

要予約

5日（月）9:30~11:30

詳しくは保健課または支援センターへお尋ねください。
参加希望の方は予約が必要です。

●ヨガ●

22日（木）10:00~11:00

町内在住の伴野真理さんが教えてくださいます。
赤ちゃんや小さいお子さんが一緒でもできるヨガです。みん
なで体を伸ばしたり、呼吸を整えたりして、毎日の生活で凝
り固まった体をほぐし、リフレッシュしましょう。運動ので
きる服装で来てください。妊婦の方は医師に相談されてから
の参加をおすすめします。

★お母さんと赤ちゃんのからだの話★

～子どもがすくすく育つ抱っこ～

要予約

26日（月）10:00~12:00

講師に赤ちゃん親子のサポーターで理学療法士の濱田由紀さ
んが来てくださいます。

子育てに欠かせない「抱っこ」。上手な抱っこや疲れない
抱っこ、気持ちのいい抱っこ、赤ちゃんがすくすく育つ抱っ
こを覚えてもらう機会ってなかなかないですね。抱っこの
秘訣やおんぶの仕方・背中スイッチがある子の上手な寝かせ
方などお話ししてもらいます。

人数把握のため参加希望の方はご予約ください。

●栄養士さんと話そう●

29日（木）10:00~11:00

町jの栄養士さんが来てくださいます。お子さんの離乳食の
ことや食事のことなど栄養士さんとお話したい方はご参加く
ださい。

●井戸端会議●

30日（金）10:00~11:00

要予約

家庭教育支援チーム「ご近所さん」の方が来てくださいま
す。チーム員の方と多肉植物の寄せ植えをします。おしゃべ
りしながら楽しい時間を過ごしましょう。ぜひご参加くださ
い。

人数把握のため参加希望の方はご予約ください。

子育てMEMO

家族みんなで考えよう！大切な「睡眠」のこと

先日、日本の睡眠科学者である柳沢正史先生が、医学界の最高峰といわれるアメリカの「ラスカー賞」を受賞されたことで、今、「睡眠の大切さ」が改めて注目されています。子どもにとっても、保護者のみなさんにとっても、「睡眠」は脳と体を育み、健やかな心を保つための「何よりの栄養」です。睡眠についてスタッフが知っていることなどをまとめてみました。

「赤ちゃんは放っておいても眠くなれば自然に寝るのでは？」と思われがちですが、実はそうではありません。**人間の睡眠リズムは、生まれた後に周囲の環境に合わせて少しずつ作られていきます。特に脳が急速に発達する「0歳児」からお家の人が作ってあげると驚くほどたくさんのメリットがあるのです。**

生まれたばかりの赤ちゃんは昼夜の区別はなく、短い睡眠と覚醒を繰り返しています。しかし、生後3～4か月頃になるとようやく体の中で「地球の24時間リズム」に合わせる体内時計が育ち始めます。この頃から少しずつ日中お散歩に出かけたり、支援センターで遊んだり、お家でうつ伏せ遊びをしたりして活動的にすごして体と脳に適度な心地よい刺激を与えたりすることや、お昼寝の時は「少し明るく、生活音がする環境」で寝かせ、夜の睡眠の時は「真っ暗で、静かな環境」に徹底して分けたりすることなどをポイントにすると低月齢から睡眠習慣を作りやすくなります。

乳幼児期の規則正しい睡眠は、脳の神経ネットワークの形成や記憶・感情をコントロールする前頭葉の発達に直結していることが最近の研究で分かっています。**0歳から「朝は決まった時間に起きて、お昼寝も夜もだいたい決まった時間に眠る」を習慣化させていくことは、将来の健やかな心と高い学習能力の育ちに繋がります。**

支援センターでも「寝かしつけに時間がかかるんです」や「寝る時間が22時過ぎるんです」などよく相談を受けます。まず、寝かしつけには30分～1時間かかるのは当たり前だと思しましょう。短時間でコロッと寝てくれるのは助かりますが、実は短時間で眠ってしまうのは、脳が疲労によってスイッチを強制終了した状態だからです。日中機嫌よく朝もすっきり起きているのであれば「寝るのが上手なんだ」と捉えてもいいと思います。一方で、「夜中に何度も起きる」「日中ぐずって不機嫌」という場合には、睡眠や生活を見直してみるといいでしょう。そして、**生活習慣・睡眠習慣を作っていく際、寝る時間を調整することはなかなか難しいものです。だからこそ、まずは「朝起きる時間を気にすること」**をおススメします。

夜の眠気は「朝」作られる！

人間の体には、約24時間周期の「体内時計」が備わっています。そして、夜になると自然な眠気を誘う「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌されます。

このメラトニン、実は「朝起きて、強い太陽の光を浴びて起きた瞬間」から約14～16時間後に分泌が始まるといふ、不思議なタイマーを持っています。午前中に外に出て太陽の光を浴びることで、メラトニンのもととなる「セロトニン」が作られ、これが夜の強い眠気へと繋がるのです。メラトニンが多いほど寝つきがよく、ぐっすりと眠れます。

つまり、夜の21時に子どもをぐっすり眠らせたいのであれば、逆算して朝の6時～7時にはしっかりと起こし、太陽の光を浴びさせておく必要があります。夜にいくら暗くして「寝なさい」と言っても、朝起きた時間が遅ければ、体の中のタイマーがまだ作動していないため、子どもは物理的に眠くなることができなくなるのです。

なお、メラトニンは新生児期はほとんど生成されず、生後3か月以降から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いわれるくらい一生の中で最も多く分泌される時期とされています（大人の約20倍！）。このメラトニンの量が減ってくると思春期が始まり、年齢を重ねるごとにさらに分泌量が減っていきます。

子どもの健やかな成長のため、そしてお家の方のゆとりのある夜の時間のためにも、まずは「一歩早い朝起こし」からはじめてみませんか？



吉備中央町子育て支援拠点
子育てひろば「ゆう」

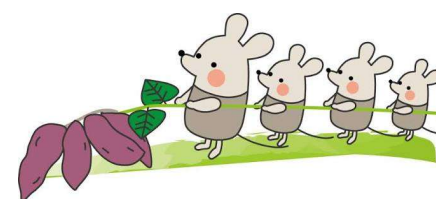
開催日：月・第1,3火・木・金曜日
水曜日9:00～12:00・第2,4火曜日12:00～16:00は、ひろばで自由に遊べます。
開催時間：9:00～14:00

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。



★ 移動図書館「こっぴり号」★



毎月第1・3水曜日（10/7・21）
11:20～11:50
場所 子育て支援センター 玄関前

* 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り号・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

