

ちびっこひろば5月号



TEL: 0574-75-2336

今年度4月早々には、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため子育て支援センターも閉鎖となりました。(その際には、ご理解、ご協力をいただきありがとうございました。)

お母さんや子どもたちの声が聞こえない支援センターは寂しいものです。毎日家で何をしているのだろう？散歩しているのかな？ママたち頑張りが足りないかな？息抜きできる場はあるのかな？と考えてばかりでした。先が見えなくて、今後どのようになるのか分からず不安になることもあるかと思いますが、子どもさんはもちろん、お母さんたちも元気で過ごせることが一番です。これからもみんなで踏ん張っていきましょう。

また、みなさんと一緒に支援センターで過ごせる日を楽しみにしております。

<今年度の親子講座・ママ講座の紹介> 受講料200円

「おひるねアート」講師：荒川有希恵先生 時間：10：00～11：30
・今しかないお子さんの姿をおひるねアートに残しましょう。
(毎回先着順に撮影します。)



「リトミック」講師：大山美保子先生 時間：10：15～11：00
・聴いて、反応して、楽しい、と感じることで言葉の習得や感性を豊かにします。

「親子体操&ママエアロ」講師：金子真美先生 時間：10：30～11：30
・運動を通して親子で楽しくコミュニケーションをとりましょう。



「ママヨガ」講師：亀山ななせ先生 時間：10：30～11：30
・ヨガで心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ましょう。

「ママのリフレッシュ」講師：西野健二先生 時間：10：30～12：00
・子育てで疲れていませんか？心と体のメンテナンスをしましょう。

<お知らせ>

現在子育て支援センターは新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い5月6日(水)まで閉鎖となっております。

再開については、母子手帳アプリ“母子モ”等でお知らせします。また、再開しても5月のあそびの教室、すくすく学級、乳幼児学級、親子講座などすべての活動は中止となります。

終息が未だわからない状況で皆さんも不安とストレスでいっぱいだと思います。何かありましたら気軽に支援センターにお電話ください。



1 まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

4 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

2 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

5 おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

3 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

6 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入るとぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



<その他の行事>

「英語で遊ぼう」講師：田口早由里先生 時間：11：00～11：30
・遊びながら英語を学びましょう。0歳児から参加できます。



「小児科医近藤先生との座談会」講師：近藤直実先生
毎月第2水曜日 時間：13：30～15：00(午後に行います。)
・子どもさんの成育や病気など気になることに答えていただけます。

「保育園で遊ぼうの日」

月1回親子でゆったり遊べる日「保育園で遊ぼうの日(園庭開放)」を行います。時間9：30～11：00(行事によって変更あり)場所は、町立保育園です。

※5月の親子講座・ママ講座、行事はすべて中止になっております。

問い合わせ先 白川町子育て支援センター 75-2336

