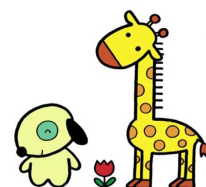
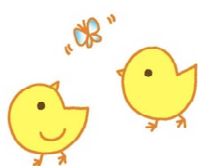


2021 令和3年

4

第156号



春の日差しを感じる気持ちのいい季節になりました。花のつぼみが膨らみ、虫たちも活動を始めます。

親子で一緒に花を見たり、虫を探しながらのお散歩も楽しい季節ですね。小さな花や風のささやきに耳を傾け、親子でたくさんの春を見つけましょう！

あいあいホールはお子さんとその保護者、おじいちゃん、おばあちゃんもお孫さんと一緒に、交流を深める場です。みなさんで一緒に子育てを楽しみましょう。

今月もみなさまの来館をお待ちしています。ご来館の際は、以下のことにご協力をお願いします。

◇施設内では、必ずマスクの着用をお願いします。

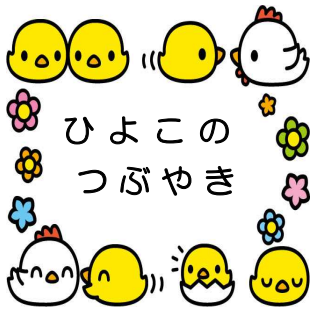
◇次の方は利用を控えてください。

- ・風邪の症状や発熱のある方
- ・強いだるさや息苦しさがある方
- ・咳・咽頭痛などの症状がある方



◇利用者名簿に記載いただいた情報は、必要に応じ保健所等の公的機関へ提供することがありますので、ご了承ください。

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



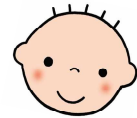
生活リズムを整えましょう！！

赤ちゃんに生活リズムって？と思われるかもしれませんが、目覚める時間が多くなったら、朝起きて、昼寝をして、夜早く寝るという習慣をつけていきましょう。

★早寝早起きをしましょう★

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。

夜は9時頃までに眠り、朝7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。



★ごはんはしっかり食べましょう★

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。

朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。



★うんちはでたかな？★

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



睡眠



★睡眠が大切な理由★

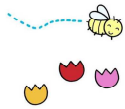
「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中、使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。

また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

★眠れないときは・・・★

布団に入ってもなかなか眠くならない時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まるものを飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

4月の日曜開館は11日です。

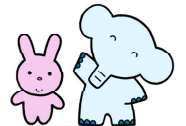


★今年度のあいあいホールの事業を紹介します★

事業名	事業内容
フラワーアレンジメント	プリザーブドフラワーを使ってアレンジメントをたのしみます。
親子でセラピー&エクササイズ	親子で気持ちよく体を動かしながら、全身をほぐします。
3B体操	用具を使いながら親子で音楽に合わせて体を動かす体操です。
ベビーマッサージ	植物オイルを使って赤ちゃんの心と体をリラックスさせるマッサージです。
ベビー3B体操	赤ちゃん和妈妈と一緒に音楽に合わせて体を動かす体操です。
ほほえみひろば	親子で遊んだり、手遊びやリズム遊びなどをして遊びます。
おやこリズム	親子でリズムに合わせて、ボールやフープを使って遊びます。

※各事業は事前の申し込みが必要です。

※新型コロナウイルス感染拡大などに伴い、変更や中止をすることがあります。



★ファミリーサポート事業ってご存じですか？

「久御山町ファミリーサポート」は、子育ての手助けをしてほしい人（おねがい会員）と、子育ての手助けをしたい人（まかせて会員）が、登録会員になって、一時的に保育が必要となった時に有償で託児を行う相互援助組織です。

たとえば・・・①こども園まで子どもの送り迎えをする。

②学校の放課後や仲よし学級終了後、子どもを預かる。

③冠婚葬祭や通院、学校行事の際に、子どもを預かる。

④買い物などの間、子どもを預かる。



♥対象：満3か月～満10歳までの年齢の子ども

♥興味のある方や利用してみようかなと思われる方はお気軽にお声かけください。