



# げんきだより

令和4年1月6日発行 子育て支援センター  
文責 阿部 奈緒美



12月末就園児親子登園  
2歳児発表会演目披露



新しい年が始まりました。お正月は、家族だんらんの楽しい時間を過ごす事が出来たでしょうか。コロナ禍で大変な事が多い子育てではありますが、子ども達が健やかに育ち、保護者の皆さんが我が子と向き合い、その成長を感じ沢山の喜びに満ちた1年になりますようお祈り申し上げます。子育て支援センターは、楽しい雰囲気の中で利用して頂き、子育て中の親子を応援できるよう、職員一同、努めて参ります。本年も、どうぞよろしくお願ひ致します！

お友達っていいね！



新しいおもちゃや  
コーナーが仲間入り！



クリスマス会★



トランポリン  
からの～  
大ジャンプ！



## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
	1/1～1/5	年始休業日			6 げんきだより発行	7	8
9	10 成人の日	11 トランポリンの日 11:00～11:45 13:30～14:00	12 おひさまひろばⅠ ※10時から広場の 利用ができます。	13	14 赤ちゃんの日 10:00～11:00 ※午前中は広場の 利用ができません	15	
16	17 未就園児園開放 (給食体験) ※対象 R4、3歳児	18 おひさまひろばⅡ ※10時から広場の 利用ができます。	19	20	21	22	
23	24	25 1月生まれの 誕生会 ※お友達をお祝い しに来てください	26 おひさまひろばⅠ ※10時から広場の 利用ができます。	27	28	29	
30	31 はじめましての日 ※午後からは広場の 利用ができません	子育て支援センターを初めて利用される方が 対象です。 気軽に、お越しください！					

★新型コロナウイルス感染防止の為、行事については申し込みが必要です。子育て支援センター内にある申込用紙から申し込みができます。ご不明な点は、職員までお問い合わせください。

★**午後から**は新型コロナウイルスの感染防止として、引き続きご協力をお願いします。  
月曜日…2歳児 火曜日…3歳児 水曜日…4歳児 木曜日…5歳児 金曜日…0・1歳児  
※兄弟については、一緒にあそんで構いません。※育児相談は午後からも随時受け付けております。

★節分の集い…2月3日(木)10:00～、子育て支援センターで節分の集いを予定しております。

持ち物…水筒 定員 10組(1家庭保護者1名) 申し込み締め切り1月14日(金)

節分の制作を1/17(月)から1/21(金)で行っています。どなたでも、制作できますので職員にお声がけください。



お家遊び Part3 生後2か月頃～

### スキンシップしながら楽しめる運動遊び!

#### 《うつ伏せ ごろいん》

生後2か月頃から、体の筋肉を緩めたり、運動発達を促す為に、うつ伏せ姿勢をしていきましょう。首の座っていない時期の子は、自分で顔を動かさないので、うつ伏せ時の顔は横向きにして、呼吸がしやすいようにしてあげましょう。嫌がったり、背中が反りやすい時は、時間を短めにしてゆっくり姿勢に慣れることができるようにしましょう。



胸を上げられない時は、胸の下にバスタオルをロールに入れてあげると手足が動かしやすいです。



背中が反りやすい子は、膝の上でうつ伏せに乗せ背中を優しくなで温めてあげると、固さがほぐれます。寝かせると背中スイッチの様に、泣く子にも続けてみてください。



腹ばい姿勢を嫌がる子には、大人の腕で胸とお腹を支え、体に引き寄せて水平抱っこをします。反りの強い子も、頭の重みで首の後ろが伸びて全体が丸くなり、顎が引けるようになって、腕が前方に行く事で、腹ばいしやすくなります。

シリーズでお伝えしています、親子で楽しめるお家遊び、今回はこども園の園長先生と沐浴人形の大翔くんがモデルをしてくれました!



#### 《ほっぺた、ぽんぽん》



膝を立てた状態で座り、お腹と膝の間に、赤ちゃんがすっとはまるようにし、首を片手で支えて、お互いの顔が見えるように抱きます。赤ちゃんとの視線を合わせながら、「〇〇ちゃんのほっぺた、ぽんぽん!」と優しく頬

をツツツします。視線を合わせる事で、愛着が形成されていきます。

#### 《おててで遊ぼう》

目を合わせながら、赤ちゃんの手を

園長先生のほっぺは、ここだよ!



包み込むように持ち、ゆっくり上下や左右、中心で手合わせ、ばんざい等、動かしてあげます。お名前を呼んであげ、色々語りかけながら赤ちゃんとの時間を楽しんで下さい。



#### ◆スキンシップの6つの効果◆ (後編)

##### ④自己肯定感が育ちます。

自己肯定感は簡単に言うと「自信」の事です。スキンシップを取る事で、愛されているという安心感から自分の存在価値を見出せると人生は楽しくなり生きずらさを感じにくくなります!

##### ⑤子どもの記憶力UP効果が期待できます。

0～1歳の時期は人間の脳が著しく発達します。この時期に、沢山のスキンシップを取り、オキシトシンを分泌すると、リラックスして目の前の事に集中でき、集中力が育つ事で記憶力もアップすると言われています。

##### ⑥子どもにストレスの耐性ができる。

0歳の時に受けたオキシトシン効果は一生持続すると言われています。年齢が低いほどスキンシップを受ける事で、オキシトシンの効果が強く、降りかかるストレスを上手に対処できるようになるそうです。

鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167