



げんきだより

令和5年1月4日発行 子育て支援センター
文責 加藤 弥生



サンタさんだあ〜

あけましておめでとうございます！



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の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！



今月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 年始休業日	3	4 げんきだより発行	5	6	7	
8	9 成人の日	10	11 トランボリンの日 11:00~11:45 13:30~14:00	12	13 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	14	
15	16	17 未就園児園開放 (給食体験) ※対象 R5、3歳児 ※午前中は広場の利用ができません	18	19	20	21	
22	23	24 1月生まれの日 誕生会	25	26	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。来られる方は連絡くださいね。				

- ★新型コロナウイルス感染防止の為、**行事についてはすべて申し込みが必要**です。子育て支援センターまでご連絡下さい。ご不明な点は、職員までお問い合わせください
- ★1日を通して広場開放は自由としますが、1度に8組までとし、人数が多い場合は利用時間を、1時間とします。ご理解・ご協力をお願いします。
※育児相談は、随時受け付けております



今回は、親子で楽しめるお家遊びを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！



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、うつ伏せ態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態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して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。

《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》

園長先生のほっぺは、ここだよ！



目を合わせながら、赤ちゃんの手を



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◆ (前編)

①人を信頼する気持ちが育ちます。

安心感や幸福感を得る事ができ、人に対し信頼する気持ちが育っていきます。

②親子の愛着関係が育ちます。

愛情ホルモンという脳内物質「オキシトシン」が親子ともに分泌される事で、親子の絆が深まっていきます。

③親のストレス解消効果がある。

子どもだけでなく、親も安心感や幸福感を感じられるようになり、親のストレスも解消されていきます。

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！



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