

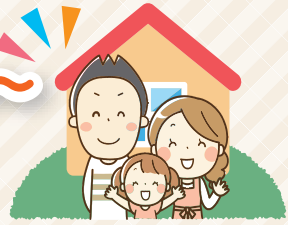
みんなでぎゅ!

2020
特別号
6月1日発行

子育て3(SUN)センター
●子育て支援センター
●ファミリー・サポート・センター
●遊びセンター
太陽のようにあたたかく
子ども達の成長を見守ります

食う 寝る 遊ぶ ~お家で過ごすヒント~

5月18日から子育て支援センター、けやきホールは一部利用制限を設けて開館しました。少しずつではありますが、みんなの笑顔と笑い声がひびきわたっています。



食う

夏はアイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料をつい口にしたくなりますが、これらにはたくさんの砂糖が含まれています。急激に血糖値が上がると食欲不振の原因となり、ビタミンB1をたくさん消耗します。今回は、カロチンやビタミンB1が多く含まれ夏風邪予防にもなる『かぼちゃプリンケーキ』をご紹介します。水分補給には水や麦茶を飲むようにしましょう。

かぼちゃプリンケーキ (5cm×15cmのパウンドケーキ型)

材料

- 牛乳 300ml
- かぼちゃ(茹でて皮を取った物) ※冷凍かぼちゃでもOK 150g
- 砂糖 50g
- ホットケーキミックス 50g
- 卵 2個

作り方

- ①材料を全てフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- ②パウンドケーキ型に①を流し入れ180℃に予熱したオーブンで40~50分焼く。
- ③粗熱をとり冷蔵庫でよく冷やしてから切り分ける。

寝る

体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、眠りのリズムや体温の変化をコントロールしています。人の体は、太陽の光を刺激にしてリセットされ、新たな1日を始める仕組みになっています。人は25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいますが、一日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。しっかり睡眠をとり、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。「朝は明るく、夜は暗く」という刺激を、赤ちゃんの時代から規則正しく脳に与え続けることで 脳が育ち心とからだの土台も育ちます。



睡眠リズム

眠りは一定した同じような状態が続いているわけではなく、レム睡眠という浅い眠りと、ノンレム睡眠という深い眠りを繰り返しています。浅い眠りと深い眠りを1セットにして、これを一晩の間に何度も繰り返しているのです。生後3ヵ月頃までは、浅い眠りが40~50分ごとにくると言われています。

- 3ヵ月頃から……50~60分
- 2歳頃から……75分
- 5歳頃から……大人と同じ90~120分

あかちゃんは浅い眠りから深い眠りへの切り替えがうまくいかず目を覚ましてしまうことが度々あるのです。

遊ぶ

ビニール袋パラシュート

材料

- ビニール袋(大きさ自由)
- ひも(刺繍糸やタコ糸など)
- はさみ
- 紙(広告など)
- セロハンテープ

遊びのヒント

お家にある材料で簡単に作れる手作りおもちゃをご紹介します。

作り方

- ①ビニール袋を写真のように切る。
- ②同じ長さのひもを4本用意して、片方の端を4本まとめて結ぶ。
- ③もう片方のひもの端を、それぞれビニール袋にテープで貼る。
- ④ひもの結び目に、重りになる紙を折って結ぶ。
※重りになる紙は、切って調節してください。

ちょっと高いところから下に落としてみると、ひらひらゆっくり下に落ちていきます。ビニール袋に油性ペンで好きなイラストを描いてオリジナルのパラシュートを作って遊んでみよう。

ファミ・サポはこんな時に利用できます

新年度が始まると、入学や入園、ママが仕事を始めた…など生活面が一新されます。今までは問題がなかったのに迎えの時間が合わない、新しく習い事を始めたい、そんな時はファミ・サポの協力会員がお手伝いします。利用例の一部をご紹介します。



- ハローワークや採用試験に行くときの子どものあずかり
- 保護者が病院に行きたいときの子どものあずかり
- 保護者がリフレッシュしたいときの子どものあずかり
- 上の子の園行事のときの下の子のあずかり
- 放課後の子どものあずかり など

- 保育施設、学童保育などへの送り迎え
- 習い事への送り迎え など



他にも「こんな時利用できるかな?」「協力会員をやってみたいな」など、ファミ・サポにお気軽にお問合せください。

★利用するにあたって

利用するには、事前に会員登録（無料）が必要です。
 利用会員の対象は、**東根市内在住、または市内の事業所に勤務している方で、お子さんがサポート対象年齢の0才～小学校6年生までの方**です。

まずは、印鑑と登録される保護者の方の顔写真2枚（2cm×2cm）をご持参頂き、ファミリー・サポート・センター（東根市子育て支援センター内）までお越しください。

〈利用料金について〉

	利用会員の 利用料金	市からの補助 (報奨金)	協力会員の報酬
平日 (通常時間)	500円	+ 300円	= 800円
時間外 土日祝等	600円	+ 300円	= 900円

援助活動が終了したら、利用会員は協力会員に直接、1時間あたり500円の利用料金を支払います。

協力会員の報酬の内300円は市から報奨金として協力会員の口座に振り込まれます。

※通常時間は、午前7時～午後6時30分です。

※兄弟姉妹であずける場合、2人目からは半額です。



メールマガジン『あそびのぽけっと』に登録してね。

毎月25日にタントクルセンター、あそびあランドのイベント情報やお知らせ、早耳情報をメルマガでお知らせしています。こちらのORコードからメールマガジン登録フォームへアクセスしてね。



東根市さくらんぼタントクルセンター

〒999-3796 山形県東根市中央一丁目5番1号

TEL 0237-43-1155 FAX 0237-41-2232

WEB <http://www.tantokuru.jp>

〈利用時間〉9:00～18:30

〈休館日〉毎月第2水曜日（8月は第4水曜日）、1月1日

●東根市子育て支援センター／●東根市ファミリー・サポート・センター

TEL 0237-43-0731 FAX 0237-43-0732

E-mail popotan@tantokuru.jp

●遊びセンター（けやきホール）TEL 0237-43-0733