

東根市子育て支援センターだより

サロンの風景



日増しにあたたかくなり、お散歩が楽しい季節になりました。1才を過ぎ、お昼寝をどうしようか迷っているママ達...気分転換に外に出てみるといいかもしれませんね！ そんなときは是非遊戯室にあそびに来てくださいね。



育児講座

わくわく親子体操

平成27年2月10日(火) 講師：フィットネスインストラクター 小野 淳子 氏

2月10日(火)にわくわく親子体操を開催しました。先生のはつらつとした言葉と動きに引き込まれ、お母さんたちの体も軽やかに動いて笑顔でリフレッシュ。子ども達も大好きなお母さんのひざや背中に乗ったり、お母さんと一緒に体を動かすことが楽しくて仕方がない様子。お母さんと子どもたちのコミュニケーションがたっぷりの楽しい講座となりました。



ママの飛行機に乗ってるよ~



ママから落ちないでね



「あのね~」
「なになに~?」



みんなで大きな輪になって~
次は小さくなるよ!



きれい~ 雪みたいだね



ブルーシートの空の下に
かくれんぼ

遊戯室から

こんにちは!

3月編



斉藤 柚奈ちゃん 9カ月
よく遊びに来ています。おもちゃもたくさんあるし、広くて家にいるより機嫌よく遊んでくれるのでとても助かっています。ママ友と一緒に遊びに来たり、楽しく利用させてもらっています。



菅野 晴人くん 7カ月
2カ月からサロンを利用して、おもちゃがたくさんあるし、他のママさんとも交流がもてるのでとてもいい気分転換になります。



菊地 日那夏ちゃん 7カ月
自分のおもちゃよりも、大人が使っているものや遊戯室の見慣れないおもちゃに興味津々!!
なめて、かんでいっぱい遊んでいるよ。お友達できるといいな



森谷 莉月ちゃん 10カ月
沢山動くようになってアパートでは狭いためよく利用しています。おもちゃもたくさんあり、職員の方も優しく、お友達もたくさんできました。初めての育児で慣れないことだらけだけど、一緒に成長していこうね!



和泉 遼汰郎くん 1才1カ月
家が近いこともあり頻りに利用させてもらっています。お気に入りのおもちゃもあり毎回楽しく遊んでいます。小さい時から沢山のお友達と遊んでいるおかげで人見知りもせず元気に育っています。



東海林 美波ちゃん 1才8カ月
8カ月の時からサロンや遊戯室を利用してもらっています。最近ではタントクルセンターの前を通ると車の中から「タント...」と指差しして行きたいアピールをするくらい大好きなようです。

これからの予定

4月のテーマトーク

- 4月20日(月) よちよちサロン「子どもの睡眠について」
- 4月21日(火) たっちサロン「子どもの睡眠について」
- 4月23日(木) 赤ちゃんサロン「協力してもらいましょう周りの人に」

移動子育てサロン「おひさま」

- 神町下三区公民館(毎月第1水曜日) 4月1日から始まります。
- 5月の第1水曜日GWのため20日(水)になります。**
- 大富公民館(毎月第3水曜日) 4月15日
- 5月・6月はお休みです。次回は7月15日(水)になります。**





おひさま

やってみたいが
たくさん!!



毎月、地域に出向いての移動子育てサロン「おひさま」。既製のおもちゃだけでなく段ボールや新聞紙などの身近な素材を使い、子どもたちの「やってみたい」の気持ちと創造力を大切に遊んできました。参加してくれたママ達からは、「区長さんから移動サロンを聞いて参加しました!」、「ダンボールでこんなに夢中になって遊ぶと思わなかった~。」「広い公民館で思いっきり体を動かしました。」「家では出来ないことが出来、楽しそうでした。」といううれしい声がたくさん聞かれました。



ダンボールのすべりだい
ボールはもちろんペンもすべりまーす



続いてダンボールが
今度はお風呂に大変身~



ほくはボールをころがすよ!



たっち上手でしょう~



おえかきに真剣そのもの!!



アイラップのプールだよ!!



なんだろうな~
サインペンを観察中~

4月からも神町下三区公民館と大富公民館で、移動子育てサロン「おひさま」を開催します。新聞紙やダンボール、大きい紙に描くお絵かきなど...、なかなか家では出来ないことを、広い公民館で子どもがを見つけ、親子で楽しめる時間を作れるように、私たちがお手伝いします。みなさん是非遊びに来てくださいね。



幼児食について

講師：子育て健康課
管理栄養士
菊池 恵氏



3月2日(月)よちよちサロンテーマトーク

東根市子育て健康課管理栄養士の菊池恵さんを講師に迎えよちよちサロンで「幼児食について」テーマトークをしていただきました。幼児食はこれから始まる大人の食事の第一歩になります。ママ達にとって毎日の食事を考えることは頭が痛いですね。テーマトークから幼児食のポイントをいくつか紹介しますので、是非参考にしてくださいね。

3食の基本【一汁二菜プラス間食】

一汁二菜とはパン・ごはんなどの「主食」、魚・卵・大豆などの主食材とした「主菜」、野菜・いも類を主材料とした「副菜」の3種類の事です。

「間食」は食事の一部

体は小さいですが栄養はたっぷり必要です。食事ですりにくい牛乳・乳製品・野菜・果物などが好ましいです。油分や糖分のとり過ぎには注意しましょう。

スプーン・フォークについて

興味を持った時が練習開始です。はじめてのスプーンやフォークは柄が短めで、軽くすくいやすいように、スプーンの先は少し深さがある物をえらぶといいでしょう。深めのお皿を準備すると使いやすいです。

この時期の特徴は...

〇〇が嫌いというより、食べ慣れてないことが多い時期です。がんばり過ぎるのではなく好きなものを増やしましょう。味付けは薄味で!家族と一緒に味付けはまだ早いです。

落ち着いた環境づくり

そろそろ家族と一緒にテーブルを囲みたい時期。遊び食べ真っ盛りですが落ち着いて食事をするには...

- 胸とテーブルの高さを同じにしましょう。
- 足を床につけましょう。
- 食事の時間は家族と一緒に座りましょう。
- おもちゃは片付けましょう。



赤ちゃんの遊びについて

3月10日(火) たっちサロン 3月19日(木) 赤ちゃんサロン

赤ちゃんにとっての「遊び」ってなに?と改めて聞かれると困り顔のお母さん達。赤ちゃんはおもちゃで遊ぶことだけが「遊び」ではなくて、じーっと物や景色を見たり、なめたり、ハイハイしたり、ごろごろしたり、かみかみすることも大切な遊びのひとつなのです。赤ちゃんがじっくり遊べるように危険なものは取り除き安全な環境をつくりましょう。また、赤ちゃんが安心できるようにお家の方もゆったり見守ってあげたいですね

東根市子育て支援センター

さくらんぼタントクルセンター内

連絡先: TEL 0237-43-0731 FAX 0237-43-0732

MAIL: gyutto@tantokuru.jp