



10月すくすくだより



山田町地域子育て支援センター
(織笠保育園内)
0193-82-6099

10月 7日(水) 織笠保育園ホール
時間: 9:30~11:30

- ★ぶどう狩りごっこ。
- ★育児講話「入園・入所に向けて」
講師: 織笠保育園主任保育士 佐々木 久美子先生

10月28日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間: 9:30~11:30

- ★10月生まれのお誕生会: みんなでお祝いしましょう。
- ★ハロウィンの世界へ遊びにいこう。愉快なかぼちゃマンと遊ぼう

持ち物: 親子の水分補給用の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用)
お子さんに必要なもの(おむつ・着替えなど)



赤ちゃんランド

10月14日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間: 10:00~11:30

- ★育児講話『離乳食について』
講師: 山田第一保育所 栄養士 川端 成子先生
- ★赤ちゃんマッサージ ★親子のふれあい遊び ★絵本の読み聞かせ
- ★手作り赤ちゃんおもちゃ ★離乳食レシピプレゼント 他

持ち物: バスタオル・親子の水分補給用の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用) お子さんに必要なもの(おむつ・着替えなど)

出前ワイワイキッズ

10月 9日(金) 豊間根地区 農村婦人の家
時間: 9:00~11:00

10月21日(水) 船越地区 オランダ島ハウス(B&G体育館前)
時間: 9:30~11:30

★支援センターのワイワイキッズ同様、親子の遊び場としてお待ちしております。

赤ちゃんランド 《離乳食クッキング》

日時: 11月11日(水) 10:00~12:00
場所: 中央コミュニティーセンター和室・調理室

離乳食は、母乳やミルクだけで育ってきた赤ちゃんが、成長にしたがって足りなくなる栄養を補うとともに大人と同じものが食べられるようになるためのレッスン。でも、「何をどう調理すればよいのか」「離乳食作りにストレスを感じる」など、赤ちゃんの食事は少量ゆえに手間がかかりますよね。

赤ちゃんランドで、栄養士さんと一緒に離乳食作りにトライして、赤ちゃんとお母さんがゆったりと食事ができる時間を過ごしてみませんか。目安となるのが、ゴックン期(5~6ヵ月頃)、モグモグ期(7~8ヵ月頃)、カミカミ期(9~11ヵ月頃)、パクパク期(1歳~1歳6ヵ月頃)までの4つのステップです。現在の離乳食の進み状況をお知らせください。

予約制となります。参加希望の方は、イベントの受付や子育て支援センター《82-6099》へお電話ください。(※切 10月30日)

ほぐしあそび

日々の生活の中で、楽しみながら心と体をほぐし強くしていくあそびを紹介します。ほぐしあそびで大切なことは①無理(痛いこと)をしない②息を吐きながら動くこと。

足裏タッチング

★子どもの足を触ってみてください。どこが温かくて、どこが冷たいですか?足の指、足の裏足の甲、かかと、アキレス腱、足首などくまなく触って、冷たいところはそっと包むようにして温めてあげてください。足が温まってくると緊張がほぐれて眠くなってくるので、寝る前にも効果的です。

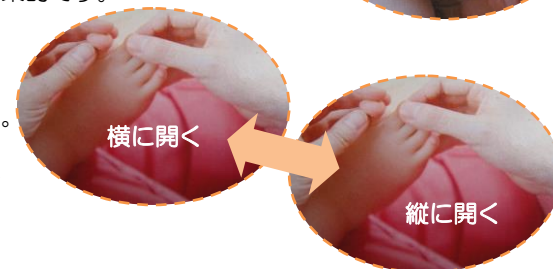


くまなく触って

包み込む

足指刺激

★足指から順に、横や縦に開いてみましょう。力加減の目安は、子どもの表情です。1回の動作に1回の呼吸で「ふーっ」と息を吐きながら行うことでママの緊張が緩むので子どもの緊張もさらにほぐれます。



横に開く

縦に開く