



いち・にの・さへん

山鹿子育て
支援センター
とことこ
川端町402
TEL 043-1270



寒さ厳しい日が続いていますが、暦の上では春ですね。

お天気が良ければ公園などに出かけポカポカのひなたを選んで親子で思いっきり体を動かしてみてはどうでしょう。健康管理にも十分お気を付けてください。

2月の行事予定。

- よちよち赤ちゃん集まれ!
(7ヶ月~1歳)

9日(月) 10:30~

- ねんねの赤ちゃん集まれ!
(2ヶ月~6ヶ月)

18日(水) 10:30~

場所

山鹿子育て支援センター
「とことこ」

内容

- 絵本の読み聞かせ・身体測定
- 赤ちゃんの成長・発達についてのおはなし

——※バスタオルを持参ください——

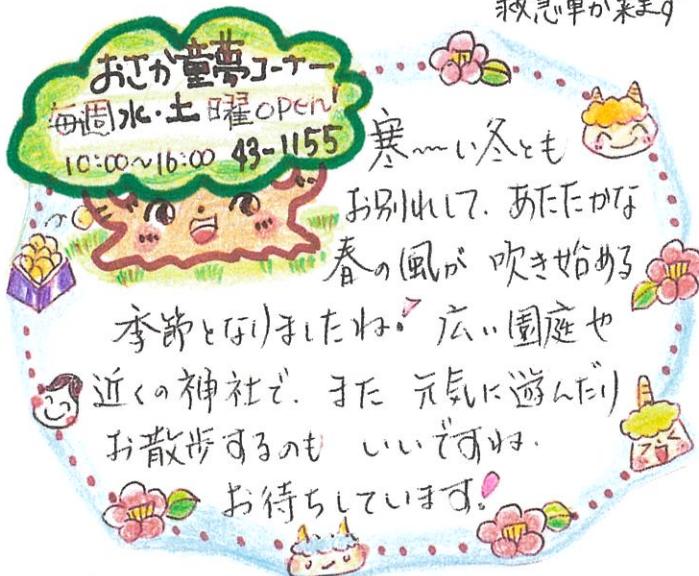
救急法教室

28日(土) 10:30~ 場所 おさか童夢

内容

- 乳児・小児の心肺蘇生法
- 救急時の対応の仕方など

救急車が来ます



地域の情報

- 山鹿保育園 TEL 43-1153
(園庭開放・第3木曜) 10:00~11:00
- 山鹿幼稚園 TEL 43-1154
(園開放・16日月曜) 10:00~14:00
- 山鹿東保育園 TEL 44-6253
「すくすくクラブ」...14日(土)「バレンタインのクッキング」(予約制)
詳しくは山鹿東保育園のInstagramで
- ひらおぎ保育園 TEL 43-6084
(園開放・第2水曜) 9:30~10:30
- 山鹿こども園 TEL 44-3653
(園庭開放・第1水曜) 10:00~11:00
「にこにこサークル」...12日(木)ひな人形製作(予約制)
- 小規模保育室「ひよこ」TEL 31-0071
「ひよこにおいで」...12日(木)発酵のおはなし(予約制)
電話受付月~金 15:00~17:00 10:00~11:00
- 子育てサロン「きらきら」17日(火) 10:00~12:00
内容 おひなさまづくり 参加費 100円
場所 小規模タフ機能ホール「うづか」
詳しくは山鹿市社会福祉協議会 TEL 43-1134

とことこ手作りおもちゃ作りませんか?!

とことこの子どもたちは手作りおもちゃのチューリングが大好き!お兄さんは口にくわえて噛み噛みしてみたり、手に持て振ってあそんだり...お兄さんは頭に乗せてみたり、首にかけてみたり...遊び方はそれ!作り方は簡単!リボンの中に好きなビーズを入れてテープで止めるだけです。ママたちはどんなふうにすると喜んでくれるか?子どもたちのことを思いながら作られる様子も色々な個性があるのも手作りおもちゃの良さですね!!ぜひ作ってみたいときはスタッフにお声かけ下さい





すまいる

〒861-0601

鹿北町四丁1612(鹿北市民センター内)

☎ 32-3194



1年で1番短く、1番寒い時期と言われる2月を迎えたが、暦の上では春です。もうすぐ訪れるであろう暖かな春を心待ちにしながら体調に気をつけて過ごしましょう！

2月の行事予定



*諸事情により行事が中止、変更になる場合があります。詳しくは鹿北子育て支援センター「すまいる」にご連絡ください。

♥ 2日(月)～6日(金)まで選挙投票所開設に伴い、支援センターを市民センター2F和室にて開所します。

ご不自由をおかけしますがご理解ご協力をお願い致します。

★10日(火)10:30～11:30 埼子ママのヘアケア教室(4組限定・要予約)

本年最後の教室です。髪が乾燥するこの季節、手軽にできるヘアケアを教えてもらいながら艶髪をめざしましょう！ヘアアレンジも体験できますよ！

★12日(木)10:30～11:30 まほろば保育園へ行こう！

寒い季節でも元気いっぱいの子どもたちと一緒に過ごしませんか！



★20日(金)10:30～11:00 こもれび図書館おはなし会

図書館司書の「ちーちゃん」が季節に合わせた手遊びや絵本の紹介をしてくれます！

★26日(木)10:30～11:00 すまいるタイム～マザーケースのおはなし会～(要予約)

地域ボランティアの美和さんが大きなバスケットにたくさんの絵本を詰めて来てくれます！

<風邪の時の過ごし方>

風邪をひいたときはいつもより体力を消耗しやすくなります。子どもが元気にすごしていても、なるべく静かに過ごしましょう。脱水防止のために乳児には授乳、飲める子には麦茶や経口補水液などこまめに与えてください。水分がとれていれば無理に食べさせなくても大丈夫です。離乳食は一時お休みにしましょう。

もしもお母さんがダウンした場合、家族に育児の協力を求めたいところですが、難しい場合は一時保育やファミサポなど育児サービスを活用するのも一つの方法かも…（これらのサービスには登録、予約が必要です。）一日も早い回復には安静・休養が一番の薬です。



2月3日は節分です。幼い頃「豆まき」をした思い出がある方も多いでしょう。大豆は栄養の宝庫。良質なタンパク質が多く、その他にも様々な栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは硬いままの大豆を食べると、窒息・誤飲の危険性があるので柔らかく煮たものや、豆腐、納豆、味噌など子どもさんの成長に合わせて食事に取り入れてはいかがでしょう！



子育てサロンきらきら
日時: 2月17日(火) 10:00～12:00
場所: 小規模多機能ホームうすづか
参加費: 100円
内容: おひなさまづくり
お問い合わせ: 山鹿市社会福祉協議会
☎ 43-1134



<問合せ先>山鹿市菊鹿子育て支援センター「ひまわり」

菊鹿町下内田 165 「菊鹿地区公民館」内(☎ 48-4660)

**KIKUKA**

ひまわりしあわせ



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒いといわれる時期です。あまりの寒さに家の中で過ごすことが多くなってしまいますね。子育て支援センターは暖かい室内でゆっくり遊べる環境を整えています。気分転換に親子で遊びに来ませんか？お待ちしています！



2月 の予定



★10日（火）防災教室 ※要予約

10:30~11:30

★16日（月）城北アソカ保育園で遊ぼう ※要予約

現地集合・解散

10:00~11:00

★19日（木）こもれび図書館 おはなし会

10:30~11:00

※都合により中止・変更になる場合があります。詳しくは、菊鹿子育て支援センター（48-4660）へお願いします



知っておきたい栄養素



体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの元となる栄養素（三大栄養素）

- ・たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪………ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物… 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。



体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン… 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル… 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経や筋肉の働きなどを調整する。

《pot ブックスより抜粋》



暦の上で春が始まる
日を言います。
今年は2月4日です。

とは？



子育てサロン「きらきら」

●日時：2月17日（火）
10:00~12:00

●参加費：100円

●内容：おひなさま作り

●場所：小規模多機能ホーム「うすづか」
※お問い合わせは、山鹿市社会福祉協議会（43-1134）へ
お願いします



ひまわりエピソード

1月16日に、看護師の小柳さんを招いて【ケア整体】を行いました。今回は「赤ちゃんの頭の形を丸く育てるために」という講話内容で、ベビーマッサージも交えて大盛り上がり♪赤ちゃんたちもお母さんに体を触ってもらって、キャッキャと声を出して喜んでいました。

●あせらない●いそがない●くらべないの子育ての鉄則を頭に置いて子育てしてほしいと話されました。

ついつい他の子と比べてしまいがちですが、それぞれの成長を見守っていきたいですね。





ぽっかぽか



鹿本町来民686-1
(ひだまり内)
☎ 46-6029



2月4日は『立春』。暦の上では春が始まりますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザや胃腸炎など感染症の多い時期ですので、体調に気をつけながら、春が来るのを待ちたいですね。



- ★12日(木) 10:30~
ひだまり図書館おはなし会
- ★13日(金)、27日(金) 10:00~ ※予約制
モーリーさんの癒しタイム (3組まで)
- ★19日(木) 10:30~
ぽっかぽかクラブ
～木村千代さんの読み聞かせ～
- 《園開放》 ※予約制

- ★10日(火) 10:00~
かもと乳児保育園へ行こう
- ★17日(火) 10:00~
稻光園へ行こう

※参加希望の方は、鹿本子育て支援センターまでお電話下さい ☎46-6029



鹿本子育て支援センターは、とっても日当たりがよくて、まどぎわに座って遊んでいると、背中も心も『ぽっかぽか』。

ままごとをしたり、滑り台をしたり…親子で楽しそうです。一足早く春が来た気分を味わいに、どうぞみなさん遊びにおいでください。

待ってま～す！！



《子育てサロン きらきら》

- ★開催日…2月17日(火) 10:00~
- ★場所…小規模多機能ホーム『うすづか』
- ★参加費…100円

★内容…『おひなさま作り』

★お問い合わせ

山鹿市社会福祉協議会 ☎43-1134

冬のお風呂の温度

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかりと温まりたくなりますが、それは大人だけです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら38度から熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの体にとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くとも10分～15分位にしましょう。



お風呂から上がったら。しっかりと水気を拭いてあげて、湯冷めしないようにしましょう。



つくってみませんか「くるくるソーセージ」

●材料・食パン(サンドイッチ用)…3枚

- ・ソーセージ…3本
- ・青のり…小さじ3
- ・お好み焼きソース…小さじ1
- ・かつおぶし…5g
- ・マヨネーズ…大さじ1

●作り方①…青のり、お好み焼きソース、かつおぶし、マヨネーズは混ぜ合わせておく

②…ソーセージはゆでておく

③…サンドイッチ用の薄切りパンを、めん棒で薄く平らにする

④…③に①を塗り、ソーセージを端においてくるくる巻く

⑤ホットプレートなどで、両面を軽く色がつく程度に焼く

※お好みでチーズを巻いてもおいしいですよ



2ほのほの

山鹿市鹿央町合里 158-1
 (多目的研修センター内)
 Tel 36-2150
 ※電話相談も受け付けています

暦の上では「立春」を迎えますが、まだまだ寒さは続きそうです。寒い2月は、遊び場選びに迷うことも多いですね。鹿央子育て支援センターは、地域の親子の居場所として、親子で安心して過ごせる環境を整えています。遊びや交流、ちょっとした相談など、日々の子育てにぜひご利用ください。

2月の予定

9日(月) 10:00～ かおう保育園へ行こう

- ・現地集合解散です。※要予約

16日(月) 11:00～ こもれび図書館おはなし会

- ・楽しい手遊びや絵本の読み聞かせがあります。

※都合により、中止・変更になる場合もありますので、詳しくは鹿央子育て支援センターまでお尋ねください。

17日(火) 10:30～ 和ちゃんのリラクゼーション

- ・和ちゃんとおしゃべりしながら心も体もリラックスしませんか。※要予約

19日(木) 10:30～ ケア整体教室 ※要予約

- ・保健師、看護師の資格を持つ整体師さんによるママと赤ちゃんのための『ケア整体教室』です。

春が近づくこの時期に

寒さの中にも春の気配を感じる2月は、寒暖差や生活の変化から、体調をくずしやすい時期です。春を元気に迎えるために2月のうちから意識して過ごせるといいですね！

- ・朝起きる時間をそろえ、生活リズムを少しずつ整える
- ・天気の良い日は、短時間でも外の空気に触れる
- ・脱ぎ着しやすい服装で、体温調節を心がける
- ・食事と睡眠を大切にし、無理のないペースで過ごす

春は入園・進級など、生活が大きく変わる季節です。少しずつ生活リズムを整え、春に向けて準備を始めていきましょう。不安なことは、支援センターでお気軽にお話しください。



絵本の貸し出しできます！



鹿央子育て支援センターでは、こもれび図書館から届いたおすすめの絵本を貸し出しています。また、隣の鹿央市民センター内には図書室があります。畳のスペースもありますので小さなお子さんと一緒に安心して利用できますよ。支援センターの帰りに立ち寄ってみませんか。



子育てサロン「きらきら」

★日 時…2月17日(火)
 10:00～12:00

★場 所…小規模多機能ホーム
 うすづか

★参加費…100円

★内 容…おひなさま作り

お問い合わせは下記までお願いします
 ☎ 43-1134 (山鹿市社会福祉協議会)

