



いち・にの・さん

山鹿子育て支援センター
とことこ
川端町402
☎43-1270



厳しい寒さもようやく終わりを告げ、ポカポカ陽気の日も増えてきました。
かわいい草花や小さな生き物たちを探しに外へ出掛けてみてはいかがでしょうか？
とことこのテラスでは、コンビカーやピクニックごっこが人気ですよ♪



よちよち赤ちゃん 集まれ! (7か月～1歳) 9日(月)10:30～	ねんねの赤ちゃん 集まれ! (2か月～6か月) 18日(水)10:30～
---	---

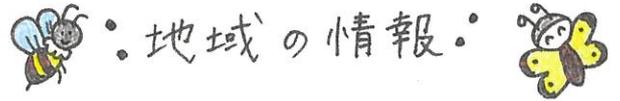
場所・山鹿子育て支援センター とことこ
内容・絵本の読み聞かせ・身体測定・ふれあい
・赤ちゃんの成長・発達について 遊び

◎ バスタオルを持参ください ◎

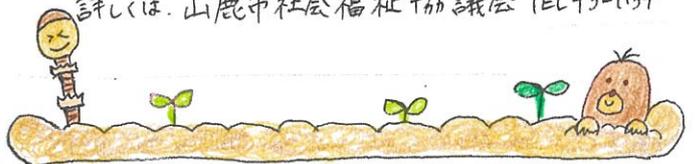
2月のよちよちより、言語聴覚士からの
『ひとことメモ』



離乳食をあげる時は、足の裏がつくような
高さのイスに座らせてあげましょう。
姿勢が安定し、集中して食べられます。

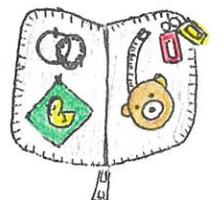


- 山鹿保育園 TEL 43-1153 (園庭開放・第3木曜) 10:00～11:00
- 山鹿幼稚園 TEL 43-1154 (園開放・6日(月)) 10:00～14:00
- 山鹿東保育園 TEL 44-6253 「すくすくラジ」…6日(金)10:00～「人形劇観賞」
詳しくは山鹿東保育園のInstagramで
- ひらおぎ保育園 TEL 43-6084 9:30～10:30 (園開放・第2水曜)
- 山鹿こども園 TEL 44-3653 「にこにこサークル」…3日(水)9:30～ひな祭り会
に参加しよう (要予約)
- 子育てサロン「きらきら」17日(火) 10:00～12:00
内容・絵本セラピー 参加費・100円
場所・小規模多機能ホームうづが
詳しくは、山鹿市社会福祉協議会 TEL 43-1134



手作りおもちゃを持参されていた9月のYummy。
「全部100均で買って取り付けました」とのこと。
ファスナーで開閉でき、世界ご一つだけの特別な
おもちゃ。色々な仕掛けで遊ぶYummyの姿に
ママの愛情が伝わってきたーコマ
でした。

(Xマシヤンパコム、カシカシ布など)



おさか童夢J-ナ
毎週水・土曜Open! 10:00～16:00 43-1155
土の中へ眠っている虫たちが
そろそろ出てくる頃があと
おさか童夢の庭をながめています

冬から春へ…自然の風景の移り変わりを
肌で感じるには、もってこいの季節です。
お天気の良い日には、お弁当を持って
親子で「春さがし」をしませんか?
おだやかな日射しを感じながら…



暖かくて柔らかい日差しが感じられるようになり、ポカポカ陽気の日も増え気持ちがいいですね。春の訪れを感じ、土の中から虫たちや植物の芽が出てきました。親子でゆっくり春を探しに、お散歩に出かけてみませんか？

- ❁ 10日(火) 10:30~11:30 祐子ママのヘアケア教室(4組限定・要予約)
祐子さんから「自分でできるヘッドマッサージ」や「簡単ヘアアレンジ」など教えていただきます♪
- ❁ 19日(木) 10:30~11:00 すまいるタイム~マザーグースのおはなし会~(要予約)
古川美和さんのおはなし会です♪皆で一緒に楽しみましょう！
- ❁ 27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」が春の絵本を用意して待ってますよー！



*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。



今年も鹿北子育て支援センターに、雛人形を飾りました♪諸説ありますが、平安時代には、災厄除けや守りびなとしてまつられていたとか…。支援センターに寄られた際に、見に来られませんか？お待ちしております♪



肌のケアについて

小さな子どもの皮膚は大人と比べて薄くデリケートです。お風呂ではベビー用石鹸をよく泡立てて手のひらで洗い、お風呂上がりには肌の状態をみながら、クリームタイプの保湿剤やワセリンなどを塗るとよいでしょう。カサカサや痒みがないことで、気持ちよく熟睡できるというメリットもあります。

【おたより文例より抜粋】

耳の日

3月3日は耳の日です。耳を大切にするために、以下のようなことを確認し合えるといいですね。

- ・耳をたたかない
- ・耳元で大きな声や音を出さない
- ・耳の中に物を入れない
- ・鼻をかむときは片方ずつかむ



もし耳の奥が気になるときは耳鼻咽喉科に相談しましょう。

子育てサロンきらきら

開催日: 3月17日(火) 10:00~12:00
 場所: 小規模多機能ホームうずぶか
 参加費: 100円
 内容: 絵本セラピー
 お問い合わせ: 山鹿市社会福祉協議会
 電話 43-1134



ひまわりつうしん



寒さも少しずつ和らいで、春の景色へと変化しつつあります。梅の花も咲き始め、彩り豊かな季節がやってきますね。暖かい日中は、お散歩に出かけてみると、色んな春を感じられるかもしれませんね。



- 🦋 6日 (金) つぼみ保育園で遊ぼう 10:00~11:00
【現地集合・解散】 ※要予約
- 🦋 9日 (月) おしゃべり会 in 菊鹿 10:30~11:30 ※要予約
- 🦋 19日 (木) こもれび図書館 おはなし会 10:30~11:00

※行事の日でも支援センターはいつも通り開所しています。

※都合により中止・変更になる場合もあります。詳しくは、菊鹿子育て支援センター(48-4660)へお問い合わせください。



2月10日に防災教室を行いました。防災士の芹川恵さんより、大切なことを教えていただきましたのでお知らせします。

☆日頃から、防災について考えたり、近所とのコミュニケーションを意識したりする事が大切。



☆防災グッズは、家族全員分を完璧に準備しておかなくても、必ず必要な物(共有するもの)を1つのリュックにつめておく。他の人には貸せないもの、借りたくないもの(薬、下着、ブラシなど)を各自が準備しておく。

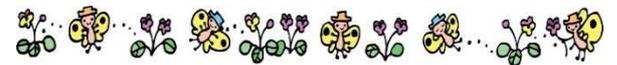
カセットコンロを使った防災食(ライスボール)も試食しました。



防災について学ぶ良い機会となりました。



おひなさまに供えるひし形のおもち。赤・白・緑の3色ですね。赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽を表しています。自然の恵みを食べ物で表現することにより、豊かな実りを願い、生活をさらに楽しくしているのです。



子育てサロン「きらきら」

○開催日：3月17日(火)
10:00~12:00

○参加費：100円

○内容：絵本セラピー

○場所：小規模多機能ホーム「うずづか」

※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

山鹿市ホームページで、各支援センター・児童館・病後児保育室「あすなろ」の通信がご覧になれます。





ぽっかぽか



春風が心地良く感じられるようになり、いろいろな場所から「春の便り」が聞かれます。ポカポカ陽気に誘われてゆっくり・のんびり親子で「春さがしのお散歩」も楽しいですね。

 **今月の行事予定** 

☆12日(木) 10:30~
ひだまり図書館おはなし会
(たのしい手遊びや絵本の読み聞かせなど)

☆13日(金)・27日(金) 10:00~
モーリーさんの癒しタイム
~地域の整体師「森川さん」のマッサージ~
(予約制・3組まで タオルを持参ください)

☆26日(木) 10:30~
ぽっかぽかクラブ・古里 由美氏
(親子のふれあい遊び&パペット人形を使ってのお話など)

 **3月3日は耳の日です**

(耳そうじの仕方について!)

耳あかは自然に排出される仕組みになっています。綿棒などで無理やりそうじしようとする、ちいさな傷になって外耳炎になることも。奥の方を無理にせず、出口の付近をきれいにするだけでも大丈夫。

耳の奥が気になるときは耳鼻咽喉科に相談しましょう。

 **園開放のお知らせ** 

◎かもと乳児保育園
10日(火) 10:00~

◎稲光園
17日(火) 10:00~

◎現地集合・解散です。
参加ご希望の方は鹿本子育て支援センターまで予約をお願いします。

 **咀嚼の大切さ**

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

<子育てサロン きらきら>

★開催日…3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…絵本セラピー

問い合わせ
山鹿市社会福祉協議会 Tel 43-1134

 **ぽっかぽかエピソード**

支援センターをよく利用されているTくん親子。2月のひだまり図書館おはなし会の出来事です。Tくんが突然『くるん、くるん』と初めての寝返り♪ Tくんママも周りにいたママたちもびっくり!! みんなで拍手でした。Tくんはというと、ママから離れたくはないのに、くるくる離れて大泣き。感動と笑いのひと時でした。





ほのぼの

山鹿市鹿央町合里 158-1
(多目的研修センター内)
TEL36-2150
※電話相談も受け付けています

日差しに春の訪れを感じる季節となりました。この一年、子どもたちのたくさんの笑顔や「できた！」という瞬間に立ち会えたことをとても嬉しく思います。今月は、今年度最後の月です。4月からは保育園という子どもさんも多数おられることと思います。残り少ない日々、支援センターで楽しい時間が過ごせますよう皆さんのお越しをお待ちしています。



3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**

12日(木) 10:30～ ほのぼの子育てトーク

・元保育園園長の田中順子さんにお話をさせていただきます。多くの子ども達の成長と保護者の葛藤に寄り添ってこられた田中さんから、参考になるお話が聞けると思います。 **※要予約**

16日(月) 11:00～ こもれび図書館おはなし会

・絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみましょう。

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**



マイナス言葉をプラスに変換！子どもへの声かけ例

～「親子のための言い換え図鑑」より～

「ダメ！」



「○○すると危ないから△△してね。」

※否定形の言葉だけだと素直に聞き入れにくい。理由とセットで伝えて。

「うるさい！」



「小さな声でお願いね。」

※静かにしてほしいときは親も小さな声で伝えて。感覚的な表現もNG。

「早くして！」



(例えば、着替えてほしい時)
「お着替えしよう。」

※指示が曖昧だとわかりづらい。具体的な言葉で伝えて一緒にやってあげて。

食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4～5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、むし歯や肥満につながります。

子育てサロン「きらきら」

- * 日時…3月17日(火) 10:00～12:00
- * 場所…小規模多機能ホーム うずづか
- * 内容…「絵本セラピー」
- * 参加費…100円

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)

