



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



梅雨が明けると、いよいよ夏本番。水遊びが気持ち良い季節です。
今年もとことこではプール遊びを計画中。今しかできない遊びを親子で
楽しませんか？

今月の予定

・『おはなし会』10日(金)10:30~

今月はどんな絵本との出会いがあるでしょうか...♡

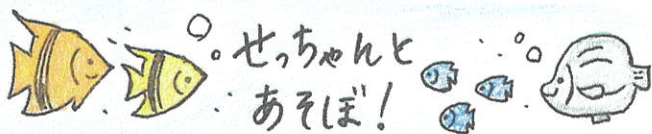
・ねんね&よちよち赤ちゃん
集まれ!(1歳くらいまで)
15日(水)10:30~

・親子でふれあい遊び
・身体測定
・赤ちゃんの成長発達について

・おひさまパーク
13日(月), 27日(月)10:00~16:00

場所 山鹿健康福祉センター「和室」

・身体測定
・モビール作り



以前、「ねんねの赤ちゃん集まれ」の中で、わらべうたや、レクリエーションあそびなどをしていただいていたせっちゃん先生が、久しぶりにとことこに遊びに来られました。その日はぬいぐるみを使った人形あそびや、音楽に合わせてダンスを楽しみました。

さちゃんは、ママのお膝の上で、お人形を見たり、大人が踊る姿を興味津々で見たり...♪
ママもリフレッシュになったようです。これからも金曜の午前中、時折遊びに来られるかも!?
出会える日をお楽しみに♡

おさが童夢コーナー
10:00 ~ 16:00 43-1155
毎週水・土曜OPEN!

おさがほこりタイム

室内のキッチンコーナーが
お気に入りのイクン(2歳)、
じーっくりと遊んだあと、「おちゅの、じかんてす!」と
ママに声かけ、「ほ〜、ティータイムであね〜♡こに
座るよ〜」と、イスのコーナーに移動されました。
おと、「どお〜ぞ」と、他のママも、職員を誘い、
テーブルと、おもちゃの食べ物を、せせとセッティング!
みんな「ありがとう、おいしいわ〜」と、楽しい
ごっこ遊びができました。イクンもこにこです。
そお、窓からは、美しいあじさいも見えて。
「ほ〜♡ステキな時間ね〜」の良い日でした。
6月中旬から、ツバメの巣が、お部屋から見えました!
かわい〜ツバメの赤ちゃんも見られるかな〜と、
楽しみにしています。

地域の情報



あそびに
おいで

*山鹿保育園 TEL43-1153
【園庭開放・第3水曜10:00~11:00】

*山鹿幼稚園 TEL43-1154
【園開放・15日(木)10:00~14:00】

*ひらおき保育園 TEL43-6084
【園開放・第2水曜9:30~10:30】

*山鹿東保育園 TEL44-6253
【すくすくクラブ・25日(土)10:00~13:00】

*霊泉こども園 TEL44-3120
【園開放・第4水曜10:00~11:30・要予約】

*大道保育園 TEL46-2328
【園開放・第3水曜10:00~11:00】

*山鹿こども園 TEL44-3653
【園庭開放・第1水曜10:00~11:00】
【にこにこサークル・要予約】

*小規模保育室「ひよっこ」 TEL31-0071
【ひよっこにおいて・要予約】

*子育てサロン『きらきら』TEL43-1134 (山鹿社会福祉協議会)
21日(火)10:00~12:00 内容:折り紙教室 参加費:100円
場所:小規模多機能ホームうすづか



すまいる

鹿北町四丁1612
(鹿北市民センター内)
☎ 32-3194

季節は梅雨から、夏へと変わってきました。暑さが厳しくなってくるこの時季は、外遊びが中々難しくなってきます。そんな時はぜひ支援センターへ！涼しいお部屋でゆっくりとお過ごしください…♪



☆14日(火)10:30~11:30 まほろば保育園へ行こう！

入園をお考えの方、園児との交流体験をしてみたい方ご参加ください♪

☆17日(金)10:30~11:00 こもれび図書館おはなし会

こもれび図書館司書の荒木さんが、沢山の絵本を用意してお待ちしています。

☆23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)

古川さんと一緒に、季節の絵本や手遊びを一緒に楽しみましょう♪

☆24日(金)10:00~12:00 食育料理教室(要予約)

参加費:前金 500円 〆切 17日(金)まで。米一合・エプロン・三角巾・マスク・おんぶ紐をご持参ください。

メニューは「白ご飯」「トマトの肉巻き」「レタス」「野菜のかきたま汁」です。乳幼児のとりわけ食にも使えますよ。子育て中の方はもちろん、夏休みに入った幼稚園の親子さん、小学生、中学生の参加も可能です♪

☆28日(火)10:30~11:30 ふれあいコンサート

山鹿こどもお箏教室「箏チェルトjr」と「鹿北中音楽部」によるコンサートです♪美しい箏の音色や楽しい演奏会を聞きに来られませんか？



*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



赤ちゃんの衣服の調節

〈新生児の頃〉

生まれたばかりの赤ちゃんは、体温調節の働きが未熟で風邪をひきやすいので、大人より1枚多く着せ、保温に気を配りましょう。

〈生後2か月頃〉

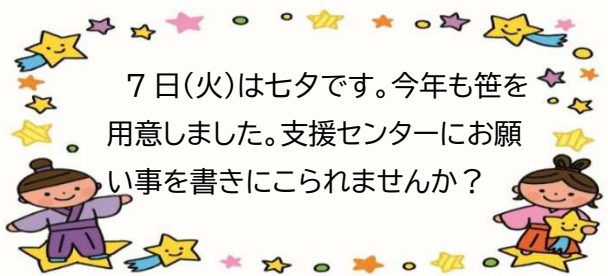
体温を調節することができるようになってきますので、大人と同じ枚数、もしくは1枚少ないくらいにします。薄着で育てると、少しくらい気温が下がっても寒がりません。脇の下に汗をかいていたら、暑いサインです。

〈生後3か月頃〉

朝晩裸にして、着替える習慣をつけましょう。季節に関係なく1年通して続けることが大切です。手足を動かし、運動が活発になってくるので、上下に別れた服を着せるようにします。

皮膚の汗腺が完成するのは、3歳頃です。少しずつ薄着の習慣を身につけて生活の中で、皮膚を鍛えていきましょう。

「子どもノートより抜粋」



7日(火)は七夕です。今年も笹を用意しました。支援センターにお願いを書きにこられませんか？



〈子育てサロンさくら〉

日時:7月21日(火)10:00~12:00

場所:小規模多機能ホームうずつか

参加費:100円

内容:「折り紙教室」

お問い合わせ

山鹿市社会福祉協議会

☎43-1134





ひまわりつうしん



今年も暑い夏がやってきましたね！子育て支援センターでは、快適に過ごせるよう環境を整えてお待ちしております。どうぞお気軽に遊びにおいでください。



- 3日(金) 地域交流「ブレス」七夕飾り ※要予約
ブレスのおじいちゃんおばあちゃんと一緒に短冊を笹に飾りましょう
10:30~11:00 現地集合・解散
- 16日(木) こもれび図書館おはなし会
10:30~11:00
- 21日(火) パン作り教室 ※要予約(申し込み締切 10日) 先着7組
菊鹿町在住の漙上さんにおいしいパンの作り方を教えていただきます。
10:00~12:00(菊鹿子育て支援センター隣の調理室で行います)



《持ってくるもの》・エプロン ・三角巾 ・参加費500円 ・おんぶ紐 ・持ち帰りのパンを入れる袋

※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)へお問い合わせください。



~ひまわりエピソード~

こもれび図書館おはなし会に、4組の親子が参加されました。生後3か月・5か月・7か月の4人の赤ちゃんたちは、お母さんのお膝に抱っこされてニコニコ。司書さんが「いないいないばあ」をすると、全員の赤ちゃんが喜んだのにはびっくりでした。

「いないいないばあ」は、赤ちゃんの脳と心を育てる最高の遊びです。大好きなママやパパの顔が隠れるハラハラ感と「また会えた！」という安心感。この繰り返しが、親子の絆を深めます。ぜひ、目と目を合わせて笑顔の時間を楽しんでくださいね♪



ビタミンとリコピンで医者いらす！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘味やおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



城北アソカ保育園《わくわくひろば》のお知らせ

- 開催日：7月24日(金)
- 時間：10:00~11:00
- 内容：水遊び(天候より変更あり)

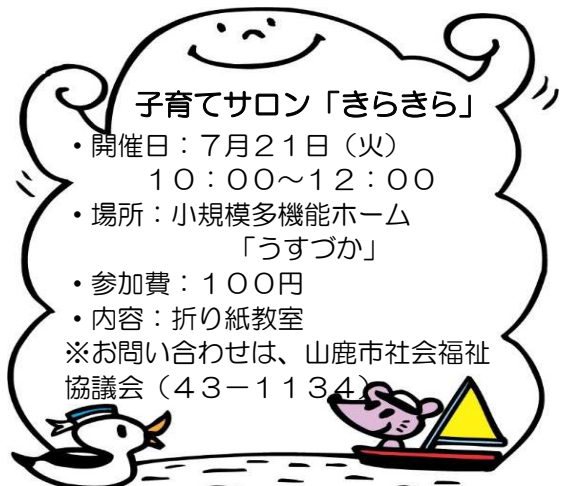


※着替え又は水着・タオル、水分補給の飲み物をお持ちください
※予約制です。(城北アソカ保育園 ☎48-2129)

子育てサロン「きらきら」

- ・開催日：7月21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：折り紙教室
- ※お問い合わせは、山鹿市社会福祉協議会(43-1134)





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

長かった雨の季節が終わりを告げると、いよいよ夏本番！暑～い夏に備え、十分な栄養・睡眠を確保して楽しい夏を迎えたいですね。こまめな水分補給や休息を心がけながら、涼しい室内で温かい交流の輪が広がりますように皆様のお越しをお待ちしています。

7月の予定

13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

17日(金) 10:30～ 防災教室

防災士の芹川恵さんに防災時に役立つグッズや豆知識などお話ししていただきます。この機会に防災についての知識を身につけませんか。

※要予約

21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

27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。

暑～い夏を快適・安心に過ごすポイント

こまめな水分補給

★**タイミング**：寝起き・外出前後・お風呂上り・水遊びの後は必須。

★**飲み物**：基本は麦茶や水でOK。大量に汗をかいた時は乳幼児用のイオン飲料も。

★**サイン**：おしっこの回数が少ない、泣いても涙が出ない時は要注意。

室内環境の整え方

★**設定温度**：26～28度が目安(外気との差を大きくしすぎない)

★**風向き**：直接風があたらないよう、スイング機能やサーキュレーターを活用。

★**背中の確認**：赤ちゃんの背中に手を入れて、じっとり汗ばんでいたら、暑すぎのサインです。

「あせも」対策

★**こまめな着替え**：汗をかいたらすぐに着替え、清潔に保ちます。

★**シャワーの活用**：汗を流すのが一番の効果。石けんは使いすぎず、ぬるま湯で流すだけでも十分です。

★**素材選び**：吸湿性のよい綿100%がおすすめです。

「家に二人でいると私から離れないのにここに来るとひとりで遊ぶんですよ。」支援センターに来られるママ達からよく聞く話です。家では後追いばかりでトイレにもゆっくり行けないのに「なんで？」という感じでしょうね。でも、そこには近くでやさしく見守るママがいるからこそ、安心して遊べるのではないのでしょうか。家にいると、あれこれ家事のことを考えてしまいがちですが、支援センターでは、自分だけを見守ってくれるママがいる、それって、大事ですよ。そんな親子の温かい時間を、私たちはこれからも応援しています。



子育てサロン「きらきら」

★開催日…7月21日(火) 10:00～12:00

★場所…小規模多機能ホーム うずつか

★参加費…100円

★内容…折り紙教室

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)



夏の訪れを感じる季節になりました。支援センターの入り口には、親子で書いていただいた短冊が並び、温かな空間が広がっています。みなさんの願いが叶いますように。



今月の行事予定

●親子ヨガ教室《予約制・5組》

7 (火) 10:30~

~ヨガで心も体もリフレッシュ~

★持ち物★ヨガマット or バスタオル

●ひだまり図書館おはなし会

9日 (木) 10:30~

~楽しい手遊びや絵本の読み聞かせなど~

●モーリーさんの癒しタイム《予約制・3組まで》

10日・24日 (金) 10:00~

~地域の整体師[森川さん]のマッサージ~

★持ち物★ハンドタオル

●かもと保育園へ行こう

14日 (火) 10:00~

●稲光園へ行こう

21日 (火) 10:00~

★保育園へ行こうは現地集合・現地解散です。

※参加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



♡ たくさんのふれあいが心の栄養 ♡

赤ちゃんは、抱っこや優しい声かけ、笑顔のふれあいを通して安心感を育てていきます。毎日の授乳やオムツ替えも、赤ちゃんにとっては大切なコミュニケーションの時間です。

支援センターに遊びに来ていたあるお母さんが、「ミルクを飲ませる時や抱っこしている時は、笑顔（たまに変顔も交えながら（笑））でこの子とのおしゃべりを楽しんでいます。」と話してくださいました。そのお母さんが、抱っこしている赤ちゃんの目を見て笑顔で語りかけられると、赤ちゃんもお母さんの顔を見つめながらニコリ笑顔♡その後、抱っこで安心して眠っていましたよ。

子どもとのふれあいの積み重ねは、心の安定や健やかな成長につながります。今しかないこの時期だからこそ、抱っこや笑顔、優しい言葉かけを大切にしながら、親子の時間を楽しんでくださいね♡



7月7日は親子ヨガ教室を開催します！

親子ヨガは、コミュニケーションをとりながら行うので、親子の絆を深めるスキンシップや産後ケア、ストレス解消など心身ともにたくさんのメリットが得られます。

〈ヨガインストラクター〉沖さんも、支援センターを利用される子育て中のママです。優しい声に癒されながら、親子の笑顔があふれる温かい空間を楽しみましょう♪お気軽にご参加くださいね。

《子育てサロン きらきら》

★開催日 7月21日 第3火曜日 10:00~

★場 所 小規模多機能ホーム うすづか

★参加費 100円

★内 容 折り紙教室

お問い合わせ 山鹿市社会福祉協議会

☎43-1134

