



センターに来るお友だちも冬のコートやジャンパー姿が増えてきました。冬に向かうこの時期は風邪をひきやすい時期です。

コロナ対策で「うがい・手洗い」が習慣として身についてきたのではないですか？これからはしっかり「うがい・手洗い」をして風邪などひきませんように・・・。

11月の予定

新型コロナ感染予防の為、人数制限をしながらひろばを開催しています。その為、電話予約をお願いいたします。「ひろば」は利用当日の朝9:00~9:30に、「センター開放」は来所の前にお電話下さい。
☎024-597-6679

月	火	水	木	金	土
2日 こぶし ひろば	3日 文化の日	4日 こぶし ひろば	5日 こぶし ひろば	6日 こぶし ひろば	7日 センター 開放
9日 親子教室 コンサート	10日 あかちゃん ひろば	11日 こぶし ひろば	12日 こぶし ひろば	13日 こぶし ひろば	14日 センター 開放
16日 こぶし ひろば	17日 親子教室 離乳食講座	18日 こぶし ひろば	19日 こぶし ひろば	20日 親子教室 リトミック	21日 センター 開放
23日 勤労感謝 の日	24日 あかちゃん ひろば	25日 こぶし ひろば	26日 こぶし ひろば	27日 こぶし ひろば	28日 センター 開放
30日 こぶし ひろば	12/1日 あかちゃん ひろば	12/2日 こぶし ひろば	12/3日 こぶし ひろば	12/4日 こぶし ひろば	12/5日 センター 開放

親子教室はこぶしひろばにてお申し込みください。

(離乳食講座の定員は5~7組、コンサートとリトミックの定員は10組程度です。)

※ご不明な点につきましてはいいざか子育て支援センター(024-597-6679)にお問い合わせください。

ちょっと一息

♥フレイクタイム♥

~ゴルフボールでマッサージ~

助産師さんの
ふれあい講座
より

子育て・家事・仕事...いつの間にか肩や腰がコリコリです。ゴルフボールを使ってマッサージしてみましょう。腕は腕の疲れだけでなく、目の疲れもとります。足の裏は子どもたちと遊びながら、背中や腰は家族でマッサージしあうのもいいですね。



だっこはおへそとおへそをペッタンコ

おへそとおへそをつけるように抱っこすると、子どもたちはお母さんのお腹の中にいた時の様に抱っこしている人の心臓の鼓動を感じ、抱っこしている人は「癒しのホルモン=オキシトシン」がより分泌してお互いに落ち着くそうです。

また、背中をなでる際、下から上へなでると生命力がアップし、上から下へなでると、神経が穏やかになるそうです。やってみてくださいね。



楽しいことがたくさんありました。
~10月の親子教室より~



《助産師さんのふれあい講座》 助産師：瀧野ゆかり先生 石田登喜子先生



瀧野ゆかり先生

助産師さんに赤ちゃんがいる暮らしが楽しくなるコツをお伺いしました。そのコツは受援力！「一人で頑張りすぎない！育児はみんなで！」完璧な人はいないのです。頼っていいんですよ。妊婦さんも参加して、お母さんマッサージやベビーマッサージを行い、一人ひとり声をかけて頂いた温かい時間でした。



石田登喜子先生

《幼児食講座》 福島市栄養士：佐藤正子先生

1~2歳になると、食の好みが出てきたり、自分の主張が増えてきたりして、食事がお母さんの思うようにいかないことも増えてきます。

そんなお母さん方の悩みにひとつひとつ答えて頂き、お母さん方も食事の際のヒントを得ることができたようです。

食事の悩みはいくつになっても尽きないものです。困りごとがあったらお知らせください。また講座を企画したいと思います。



佐藤正子先生

《親子バス遠足》

わくわくひろば「にじ」



大きなバスに乗ってみんなでお出かけしてきました。行きは子どもたちも緊張してとても静かでしたが、「にじ」ではたくさん遊び、元気な声をたくさん響かせていました。帰りのバスも歌を歌ったり、窓から見える車を指差しながら「ショウボウシャ！」など教えてくれたりするお友だちもいて、楽しい遠足でした。



これからもみんなで一緒に子育てをしていきましょうね。