



なかよしメール 6月

洞爺湖町子育て支援センター TEL 0142-76-2008

メールアドレス kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp

令和7年5月26日

心地よい日差しと、さわやかな風を感じられる季節になってきました。まだまだ朝夕の気温差はありますので体調には気をつけて行きたいですね。みなさんは、どのようにお過ごしでしょうか？

お天気が良い日には、少し戸外に出て、日に当たったり、自然に触れ小鳥のさえずりに耳をかたむけたり、心地よい風を感じながら過すのもリフレッシュの1つになるのではないのでしょうか？そして、ちょっと足を運んで開設、開放に参加してみませんか？

子ども達と一緒にたくさん遊びたいなと思っています。いつでも、お待ちしております。

子育て教室 5/13「キラキラティータイム」 「ハーブでリフレッシュ」

今年度初めての子育て教室を行いました。アロマセラピストの伏見さんを講師にお迎えしハーブについてのお話を聞いた後「ヨモギパック」「ハーブバスソルト」を作りました。身近な草花が実はハーブだったことに驚いたり、好きな匂いのハーブを見つけ楽しそうに作っていました。



子育て教室 5/20「キラキラティータイム」 「保育所のお友だちと絵本に親しもう」

絵本の玉手箱代表 齊藤さんを講師にお迎えし色々な絵本を紹介してもらったり、読み方も教えていただき、楽しいひとときを過ごしました。

本町保育所開放5/2

初めてのお友だちが遊びに来てくれました。
どのおもちゃにしようかなあと迷いながら、手を伸ばしていました！



桜ヶ丘保育所開放5/9

3名のお友だちが遊びに来てくれました。
箱車をお母さんに押してもらい大喜び！リボンのついた衣装を着てニッコリ！興味を持ったおもちゃを見つけハイハイ！
楽しそうに過ごしていました。



洞爺保育所開放5/16

久しぶりに遊びに来てくれました！
好きなおもちゃを見つけ楽しそうに遊んでいました。



入江保育所開放5/23

初めてのお友だちが遊びに来てくれました。
保育所のお友だちに囲まれニコニコ！嬉しそうな笑顔が見られました。



「6月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3	4	5	6 桜ヶ丘保育所開放	7
8	9	10 子育て教室 「キラキラ ティータイム」	11 	12	13 洞爺保育所開放	14
15	16	17 	18	19	20 入江保育所開放 (計測)	21
22	23	24 	25	26 	27 本町保育所開放	28
29	30					

お家で作って遊ぼう

子どもたちの好きな遊びの1つに粘土遊びがあります。触った時の柔らかさや温かさといった感触や感覚。自由に形を変え想像したり、手や指を使うことで脳を活性化させるお手伝いも期待できます。口に入れても安心で、手軽に用意できる小麦粉粘土を作って遊びましょう。

<材料>

- 小麦粉：300g
- 油（サラダ油）：大さじ2～3
- 水：200cc
- 食紅（黄、青）：少量
- 塩：小さじ1
- 全てを混ぜるボール

<作り方>

- 1、ボールに小麦粉と塩、食紅を入れて混ぜます。塩は小麦粉粘土が傷むのを防いでくれる役割があります。
- 2、よく混ぜ少しずつ水を加えていきます。耳たぶくらいの柔らかさになるまで少しずつ水を入れ、好みの柔らかさになるまでこねましょう。水は、少しずつ足していくのがポイントです。
- 3、ひとかたまりになったらボールに油を入れてこねます。
- 4、しっかりこねたら完成です。



赤ちゃんに生活リズムはなぜ必要？ 睡眠はなぜ必要？

赤ちゃんの1日の生活リズムは少しずつ変化して大人のリズムに近づいて行きます。同様に、食事や睡眠、遊びの時間や内容も変わっていきます。ママやパパ自身の日頃の過ごし方やちょっとした働きかけで、規則正しい生活の習慣を覚えさせてあげましょう。

人の体は、昼間は活動し（遊び）、食事をとり、夜間は静かに眠るようになっていきます。これが生活リズムです。

食事の時間を決めることは、大人にとっても生活時間を区切るちょうどいいタイミングになります。赤ちゃんも同じように食事や離乳食の時間を固定することで、生活リズムがつけやすくなります。

離乳食がスタートしたら、食事の前に濡れタオルなどで手を拭き「いただきます」食後には口元や手をぬぐって「ごちそうさま」と声をかけるようにしましょう。赤ちゃんが「今からご飯が始まるんだ」とか「これでご飯が終わったんだ」と生活シーンの区切りを理解しやすくなります。

赤ちゃんにとって睡眠は成長に関わる大切な事です。ただ眠るだけでなく「良い眠り」が大事です。そのためには睡眠の時間、睡眠の質、睡眠リズムのすべてが整っている必要があります。これが整うことで、生活リズムも規則正しくなり、健やかな成長につながります。

寝付いてから最初に訪れるノンレム睡眠（深い眠り）中には成長ホルモンが分泌されていて、子どもの体と脳の成長を促しています。ですから、睡眠時間を確保することが大切になってきます。よく眠り、よく食べ、よく遊ぶ事で生活リズムを身につけていきましょう。