

大和市 つどいの広場事業 2021.11.1 こども～る中央林間 発行
こども～る中央林間だより 11月 No.165



日時 月曜～金曜 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 ③ 12:30～13:30
 ④ 14:00～15:00 ⑤ 15:30～16:30 定員 各回 15名

場所 大和市北部文化・スポーツ・子育てセンター 市民交流拠点ポラリス 1階
 運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブチャイルドケア <https://childcare-yamato.jp/>
 ※こども～る中央林間は3歳未満の乳幼児とその親(保護者)が対象です。

カウンセラーによる個別相談受付、
 ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!の予約、
 イベント等に関するお問い合わせ
 連絡先:080-6742-5958 までご連絡ください。



「こども～る中央林間」には毎日2人の子育てアドバイザーがいます。子育て情報提供・育児に関する相談ができます。赤ちゃんを遊ばせながら、お話ししましょう。お気軽にお声かけください。

☆ 11月の予定表 ☆

月	火	水	木	金
1 AM(※)	2 AM(※) 管理栄養士の日 13:00～16:30	3 AM/PM(※) 中国のお友達のつどい 9:30～13:00	4 AM/PM(※)	5 AM/PM(※) 看護師の日 9:30～13:00
8 AM(※)	9 AM/PM(※) 親子で わらべうたあそび 11:00～	10 AM/PM(※) 中国のお友達のつどい 9:30～13:00 管理栄養士の日 13:00～16:30	11 PM(※) 看護師の日 9:30～13:00 大和市保育士の日 14:00～16:30	12 AM/PM(※)
15 PM(※) 管理栄養士の日 9:30～13:00 おっぱい教室 11:00～12:00	16 AM/PM(※) 親子で わらべうたあそび 14:00～	17 AM/PM(※) 看護師の日 9:30～13:00 親と子のタッチプログラム 9:30～10:00	18 AM/PM(※) ようこそ! 多国籍のお友だち 11:00～12:00	19 AM/PM(※)
22 AM/PM(※)	23 AM(※) カウンセラーの日 ・9:30～・11:00～ ※要予約 看護師の日 13:00～16:30 管理栄養士の日 13:00～16:30	24 AM/PM(※) 管理栄養士の日 9:30～13:00	25 PM(※) 看護師の日 9:30～13:00	26 AM(※) ふたごちゃん・ みつごちゃん集まれ! 11:00～12:00 ※要予約
29 AM/PM(※)	30 AM/PM(※) 助産師・保健師の日 14:00～16:00			

◇土・日はお休みです。 ※(※)は保育士のいる日です。
 ※お誕生会の日程はこども～る内に掲示しますのでご確認ください

利用上のお願い

①体調不良のときは、利用をお控えください。

2週間以内に、利用される方とその家族に、平熱より高めや、37.5℃以上の熱・咳・くしゃみ・鼻水などの風邪症状、強いだるさ、味覚・嗅覚の異常などの症状がある場合はご利用をお控えください。

②手指の消毒とマスクの着用をお願いします。

2歳未満のお子様のマスクの着用は不要です。



子供の生活リズムを整える



子どもは、眠っている時に分泌される<メラトニン>・・・(感染症などへの抵抗力を高める)朝日を浴びると分泌される<セロトニン>・・・(集中力を高めたり感情をコントロールする)が成長に大きく関わっているとされています。朝はカーテンを開けて太陽の光を夜は部屋を暗くして眠る時間を体に覚えさせましょう。

3~4か月

昼寝・授乳時間・入浴などなるべく決まった時間で。

5~6ヶ月

昼はなるべく散歩等でしっかり起こします。夜は、なるべく同じ時刻に寝られるように。

7~11か月

5~6ヶ月同様。さらに離乳食は決まった時間に。



1歳ごろから早寝早起きの生活リズムにシフトしていくために

- ① 同じ時間に起きましょう・・・しっかり寝てメラトニン・成長ホルモン分泌。
- ② 日中なるべく外出・・・太陽を浴びてセロトニン分泌を促す⇒体内時計を整えます。
- ③ お昼寝は15時まで・・・お昼寝時間が遅いと夜更かしの原因になりがち。
- ④ 夜ご飯は頑張らない・・・子供は夜食べたら寝るだけなので、消化のいいもので。<お昼がメイン>を意識しましょう。
- ⑤ <入眠儀式>を意識する・・・寝る前にはいつも必ずこれをする。という入眠儀式を日課にしましょう。本を一冊読んで静かに背中トントンのスキンシップをしたり。部屋を暗くするのはもちろん、携帯を見るのも控えましょう。メラトニンを出しにくくします。

おっぱい教室

11月15日(月)
11:00~12:00

助産師さんがおっぱいに関するお話をしてくれます。基礎的なおっぱいのお話から、疑問質問にもお応えします。個別相談にも対応しています。

ようこそ! 多国籍のお友だち

11月18日(木)
11:00~12:00

国際結婚家庭での育児における不安なことや、あるあるエピソードなどを共感したり楽しい時間を一緒に過ごしませんか?ご興味のある方は、お気軽にご参加ください。

カウンセラーの日

11月23日(火)
9:30~

11:00~

臨床心理士さんが家族や子育ての相談を受けてくれます。優しい心理士さんなので、お気軽にご相談ください。予約を承っておりますので、こども〜る中央林間までお電話ください。※要予約

こども〜るブログもご覧くださいね。