

あかし子育て支援センターだより



# にじのかけはし



No.80 (H23. 8. 20)



## まずは笑顔から



毎日 家事をして子育てをして仕事をして、一日はアツという間に過ぎていきますね。  
子どもに手をとられると、家事も思うようにいかなかったり。。  
時間に追われると、イライラしたり怒ったり。。



同じ一日を過ごすなら『今日は楽しかった』と思う一日にしてみたいものですね。

笑顔を作るところからはじめてみませんか。

笑顔でいると いろいろ素敵な効果があらわれます。

楽しい気持ちになったり、幸せだなと心がやさしくなりますね。  
相手も自分も気分が良くなって、人と人との関係がアップしますよ。  
ゆったりと、気持ちがリラックスしてストレス解消にもなります。  
笑うことによって免疫力が上がるので、病気予防にもなりますね。  
ほほ笑むことは、顔のたるみの予防にもなって若返りに効果的です。

意識をするだけでも変わってくるようです。

まわりの大人が笑顔でいると、子どももニコニコ顔になりますよ。

みんなが笑顔で過ごせる関係をつくりたいですね。





## 子育て学習室紹介⑤



平成 23 年度の子育て学習室がスタートして早や数か月。

市内に 28 か所ある学習室では、学習室生が知恵を出し合って、個性ある事業を展開しています。今回もその一部をご紹介します。

関心を持たれた方は、子育て支援課まで気軽にお問い合わせください。

### 江井島子育て学習室



江井島子育て学習室では、子どもから大人まで楽しめるよう「七夕」「リトミック」「水遊び」「餅つき」などのような製

作、実技、食育など幅広く経験してもらおう活動にしたいと思っています。

気軽に参加していただいて、地域の情報交換や交流の場になるお手伝いができたら！と思っています。

### 花園子育て学習室



花園子育て学習室「こあらっこ」は、季節行事を中心に、学習室生みんなで協力し合って活動しています。

子どもたちが

楽しむことはもちろん、お母さんたちが楽しみ、子育てに役立てることのできる内容も企画しています。

これからも、笑顔の絶えない学習室を目指して、活動していきたいと思っています。

### 魚住子育て学習室



魚住子育て学習室「ちょうちょぐみ」は、現在 23 組の親子で活動しています。

夏は縁日、秋は芋ほり、冬は

クリスマス会など、季節ごとの楽しい行事がいっぱい！

みんなで企画・運営していくので、話し合いや準備を通して交流も深まります。

今年度はお誕生日会・座談会も取り入れ、親子ともに和気あいあいと活動できたらいいなと考えています。

### 人丸子育て学習室



人丸子育て学習室は、現在 45 組の親子が活動しています。

お子さんの友達作りは もちろん、ママ友作りのお手伝いが

できるように、いろいろな季節の行事を企画しています。

また、地域のPTAによるコーラスや読み聞かせがあったり、幼稚園児の買い物のごっこにも参加する予定です。『楽しい1年だった』と思えるように、あなたも参加してみませんか？

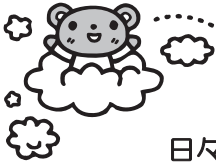
子育て学習室ってどんなところ・・・？ 学習室に参加するには・・・？ など詳しい内容は、ホームページ 明石市 → あかし子育て応援ナビ → 集おう → 子育て学習室 をご覧ください

[http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo\\_shitsu/kosodate\\_navi/support/shien\\_center/gakushu.html](http://www.city.akashi.hyogo.jp/fukushi/kodomo_shitsu/kosodate_navi/support/shien_center/gakushu.html)

《問い合わせ先》

子育て支援課

TEL 918-5597



# こどものつぶやき



日々成長するこどもたちの姿やことばには 驚きがいっぱい！  
プレイルームに来られるご家族に、楽しいエピソードをうかがいました☆

ダンスの中の服が全部出ている！  
と思ったら…空っぽになった引き出し  
の中に姉弟2人が入ってました。

幹大 1歳6か月  
乙葵 3歳6か月

おむつ替えの苦手なボク。  
途中で逃げ出し、自分のウンチを  
踏んで、滑ってこけた！

脱出、失敗！！  
お母さん、お洗濯よろしく・・・  
はるほ 1歳4か月

いつも人のおならを周りにバラす我が子。  
先日、その本人がおならをしたのでここぞ  
とばかりに「プウでた？」と聞いたところ  
枕元を指差し「アンパンマン、プウした！」  
とアンパンマンのせいにしていました。

ゆう 1歳9か月

おもちゃの電池が切れて入れ直した後…  
「ぼくも電池、なくなっちゃった…」と  
動かなくなりました。

とてもお腹が空いていたようです！！  
とし 2歳3か月

最近、見たものをすぐに覚えて真似をしま  
す。イギリスのウィリアム王子とケイト妃の  
ロイヤルキスの映像を見て「チュー」を覚え、  
現在キス魔です！！（ちゃんと、女性限定☆）

しゅうと 1歳7か月

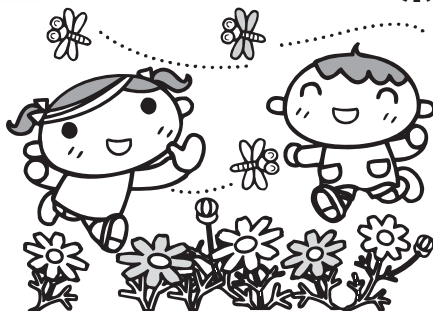
まだ1歳10か月のときのこと。  
たい焼きを食べる際、あんこがウンチに見  
えたらしく…「いっぱいやわ〜」とティッ  
シュでたい焼きのお世話をしていました！

しんべい 3歳9か月

最近おしゃれに目覚め、服を着ては鏡で  
チェック。帽子をかぶっては鏡でチェック。  
先日、鉛筆を持った娘は鏡の前に行き…  
なんと、まゆ毛を書いていました！！

あかり 1歳4か月

**子どもらしい豊かな発想力  
思わぬ成長に感動したり、笑えたり…  
そんな子どもたちの「つぶやき」に耳を傾けながら  
楽しく過ごせたらいいですね！！**

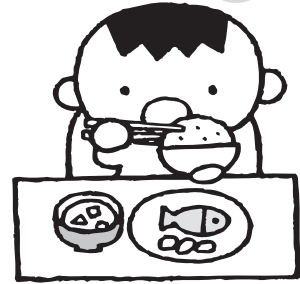


## 子どもの生活リズムって？

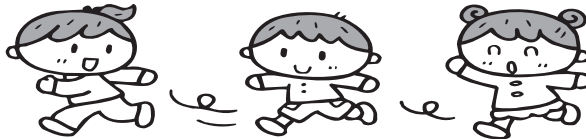


### たべて！

みそ汁など、水分をたっぷり  
とるバランスのいい朝食で、  
エネルギー補給をしましょう  
朝ウンチでお腹も身体も  
すっきりスタート！



朝食は体温を上げ、身体を活性化させる  
ウォーミングアップの効果があります。



### よくねよう！

室内を少し暗く、静かにして  
安心して眠れる環境を！  
9時までには寝ましょう

幼児には10時間の睡眠が必要です。  
眠っている間にぐっすり眠る・すっきり  
目覚めさせるなど成長ホルモンがたくさん  
分泌されています。

### うごいて！

できるだけ自然の中で、歩いたり  
走ったり、汗をかくくらいの運動  
をたっぷりしよう

安心して遊ぶことができる環境の中で  
身体を動かすと、子どもの能力はぐんぐ  
ん伸びます。ふれあいあそびの経験や記  
憶は将来、思春期を乗り越える心の力の  
元になるでしょう。



**早寝、早起き、おいしいごはん生活で笑顔いっぱいになりましょう！**

子育て相談室（あかし子育て支援センター内） 《TEL 918-5610》

子育てで困っていることなど、気軽にご相談ください

※ 電話相談 （火）～（日）10：00～12：00 13：00～16：00

※ 来所相談 （火）～（日）10：00～12：00 13：00～15：00（要予約）

原則月曜日は休館、その日が祝日の場合は開館し翌日休館