



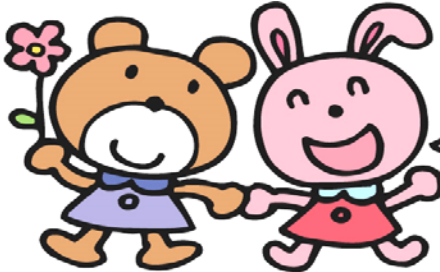
多可町子育てふれあいセンター

2016年



にこにこ通信

就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。
ふれあいの場、出会いの場、学びの場として、たくさんの方に利用していただきたい
と思っています。ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来て下さいね。



自由利用について

月～金曜・土（月2回） 午前9時～午後3時

★自由に遊び来て下さいね。

いろいろな活動の写真

★育児体験学習★ ～八千代中学校～



見て見て～高くつめるよ～☆

手遊び☆楽しい～♪♪

★園児交流★ ～キッズランドやちよ～



お兄ちゃん・お姉ちゃん☆また一緒に遊んでね～♪♪

☆多可町子育てふれあいセンター

<Email>kosodate@town.taka.lg.jp

〒677-0114 多可町八千代区仕出原 353

<TEL/FAX> (0795) 37-2525

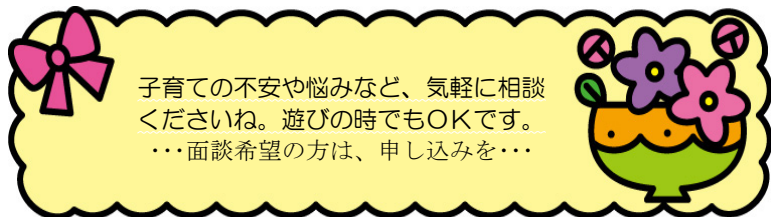
8月の予定

★「年度別おやこサークル活動」「自主サークル活動」「にこにこ教室」
の内容については、在宅家庭配布の『ほかほかたより』をご覧ください。



日	月	火	水	木	金	土
	1 ・食育C ・音あそびC 子育てふれあいセンター	2 ・おやこ活動 (H27) 中児童館	3 ・おやこ活動 (H25) 中央公園噴水広場	4 ・おやこ活動 (H26) 中央公園噴水広場	5 ・にこにこ教室 (H22～25) なか・やちよの森(溪流広場)	6 自由開放 子育てふれあいセンター
7	8 ・ほかほか C ・おはなし C 子育てふれあいセンター	9	10 ★親子あそび 中央公園	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18 ・にこにこ教室 (H22～25) 町民プール	19 ★施設訪問 宅老所ろまん	20 ★家族交流会 中央公園
21	22 ★園児交流 キッズランドかみ	23 ・おやこ活動 (H27) 中央公園噴水広場	24 ・おやこ活動 (H25) グリーンプラザ ・おやこ活動 (H26) 中児童館	25 ★親子あそび 町民プール	26 ★学習会 八千代プラザ	27
28	29 ★赤ちゃん広場 子育てふれあいセンター	30 ★施設訪問 ヘルシービラ加美	31 ★施設訪問 楽久園			

<http://takacho.tokyo.r-cms.jp/kosodate/>. (PC ウェブサイト)



子育ての不安や悩みなど、気軽に相談
ください。遊びの時でもOKです。
・・・面談希望の方は、申し込みを・・・

家庭相談員にも相談できます

子どもの成長や発達に関すること、家庭をはじめ子どもを
取りまく生活環境に対する悩みなど、子どもに関するあら
ゆる相談があれば、お気軽にご連絡ください。

こども未来課 教育委員会 電話 32-2385

松井小学校 6年生「命の授業」 6月28日(火)



*感想より・・・6年生はふれあい体験をとおして、こんなことを感じています。

- ・赤ちゃんの時、自分はどんな子だったか、赤ちゃんたちを見てわかりました。ぼくは、かわいがられたことなどが伝わってきました。今日学んだことは「自分の生きているすばらしさ」です。
- ・赤ちゃんは、お母さんからしたら、生きるための希望みたいなものなのかなと思いました。
- ・赤ちゃんはとてもかわいかったです。私たちもこんなに小さかったんだと思いました。とても元気な赤ちゃんもいたし、はずかしくてお母さんのところにずっといた子もいたので、それぞれなんだと思いました。お母さんががんばって生んでくれたので、命をもっと大切にしたいです。
- ・「命の学習」をして、赤ちゃんが生まれるのもすごいことで、親は赤ちゃんを大事に思っていることがわかりました。
- ・今日学んだことは、自分ひとりでは生きていなくて、親に助けられているということです。
- ・赤ちゃんとのふれあいでは、お母さんたちが感じていたこと、思ったことを聞いて、やっぱりそれをどんなことでも受け止めて、楽しむことが大切なんじゃないかなと思いました。



保育園・幼稚園がお休みの時は、いつでも遊びに来てね。



☆親子あそび…誰でも参加できます。申込不要

と き : 8月10日(水) 10:00~11:30

と ころ : 中央公園

内 容 : 「砂あそび」

*大きな山にトンネル、ダムや川・・・
ダイナミックに思い切り遊びましょう。

持ち物 : お茶、帽子、着替え、タオル

【雨天時】グリーンプラザであそびます。

と き : 8月25日(木) 10:00~11:30

と ころ : 町民プール

内 容 : 「プールあそび」

*大きなプールで開放的に遊びましょう。

持ち物 : 水着、着替え、タオル、お茶

プール用オムツをはく場合は、その上に
水着等を着用してください。

【雨天時】交流会館であそびます。

☆園児交流 …申込必要(先着20組)

と き : 8月22日(月) 9:40~11:30

と ころ : キッズランドかみ

9:40 集合(こあらのお部屋)

内 容 : 5歳児との交流「プールあそび」

10:00 朝のつどい

ふれあいあそび

11:00 プールあそび

11:25 おわりのあいさつ

さようなら

【持ち物】 水着、タオル、お茶

上靴(きれいに洗った靴でも可)

☆施設訪問…申込必要

とき・ところ :

●8月19日(金) 10:00~11:30

宅老所ろまん(中区安楽田)

●8月30日(火) 10:00~11:00

ヘルシービラ加美(加美区多田)

●8月31日(水) 10:00~11:30

楽久園(八千代区俵田)

内 容 : 「施設利用の方とふれあって交流しましょう」

【持ち物】 お茶、スリッパ(お子さんの分もあれば)

☆学習会 …申込必要

と き : 8月26日(金) 10:00~11:30

と ころ : 八千代プラザ

内 容 : 「音楽で豊かな感性を」

*プロの演奏を楽しみながら、ゆったりとした
心地よいひとときを過ごしてくださいね。

講 師 : グルッペ・オン ユー

(ヴァイオリン・ヴィオラ・ピアノ)

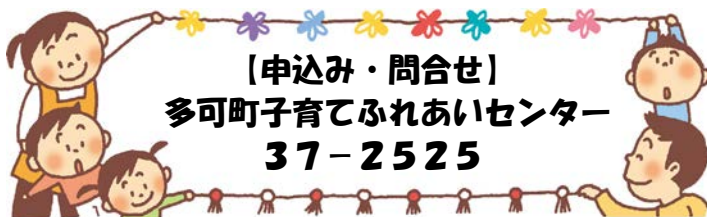
☆土日家族交流会 …申込必要

と き : 8月20日(土) 10:00~13:00

と ころ : 中央公園(グラウンド北側)

内 容 : 「元気いっぱい水遊び!!」

*詳しくはチラシをご覧ください。



【申込み・問合せ】

多可町子育てふれあいセンター

37-2525

赤ちゃん広場

と き : 8月29日(月) 10:30~11:00

と ころ : 子育てふれあいセンター

内 容 : ・身体測定

・スキンシップあそび

・おはなししましょう

その後センターで自由遊び

*誰でも参加できます。気軽にお越しくださいね。



ホームページが新たに開設され、いろいろな
情報をみなさんにお伝えできるようになり
ました。

事業のお知らせや、活動の様子を随時更新
しておりますので、ぜひまたご覧ください。
また、外での活動についての変更等も確認し
ていただけるようにしておりますので、ご利
用ください。



夏の＜冷え＞を防ぐ



「冷え」は万病のもと。暑くてつい冷たいものを摂りすぎてしまう夏だからこそ、冷え対策が重要です。最近は女性のみならず男性にも、冷えで悩む人が増えているようです。

適度な運動で熱を生み出す 筋肉をつくろう！

冷え対策にはウォーキングが効果的。ふくらはぎやふともも、お尻周辺の大きな筋肉を動かすことは熱を発生させます。下半身全体の筋肉を使うつもりで歩き方を意識するといでしょう。

冷房の効いた部屋ではなるべく 火の通したものを食べよう！

基本は旬のものを食べるのがベストです。特に普段から冷えを感じている人は、夏野菜は火を通したものを食べるのがいいでしょう。食べすぎ、食べなさすぎはどちらも胃腸の負担になります。

冷たい飲みものを 飲み過ぎていませんか？

汗をたくさんかいた後ならいいのですが、氷入りの冷たい飲みものをたくさん飲むことは控えましょう。

シャワーだけで済まさず 夏も湯船に浸かる生活をしよう！

夜寝る前になるべく湯船に浸かって汗をかく習慣をつけましょう。ただし冷えが進みすぎている人は湯船に長く浸かると逆にのぼせてしまうので、半身浴や足湯で徐々に汗をかくようにしましょう。

エアコンに頼りすぎた生活を していませんか？

エアコンの冷気で汗をかかない生活に慣れてしまうことも、冷えを招く原因です。エアコンを使うなら、せめて設定温度を高めにして、扇風機の風を壁に当てて跳ね返らせるようにしたり、換気扇を回して空気の流れ道をつくるようにしたりして工夫するのも方法です。寝るときは涼しい方が眠りに入りやすいので、寝る1時間前に少し涼しくしておいてから、エアコンを消すといでしょう。夜も一度は汗をかくことが大事です。

参考文献：月刊クーヨン 2009年 8月号

自分の体を観察してみましょう。日々育児や家事に追われていると、つい自分のことは二の次になってしまいがちです。自分の体と向き合う時間を作ってみませんか？



「汗と冷え」ケア3つの基本



・室温を下げすぎないようにしましょう

エアコンの温度設定には気をつけて。普通にしていて汗をかかない程度の27～28℃にしましょう。エアコンの風流が赤ちゃん・子どもに当たらないようにします。起きているときの着衣は大人より1枚すくなく、肌に触れてみて冷たくなければ大丈夫です。

温度調節で大切なのは、寝入りばなにかく汗のケア。頭から背中にかけてタオルなどをパジャマの内側に当てて寝かせます。熟睡したら、汗を含んだタオルを背中から引き抜いてあげればよいでしょう。

室内に涼しい風が通るようであれば、できるだけ自然の風を活かしながら暮らしましょう。

・直射日光を避けましょう

直射日光にあたることで体温が上昇しすぎるのを避けるだけでなく、紫外線による皮膚へのダメージを避ける意味でも大切です。

外出するときは、帽子と薄手の白っぽい長袖を着るようにしましょう。

・清潔を保ちましょう

汗をかいたら、ぬらしたタオルでふいて、衣服を取り替えて、汗にかぶれないようにしましょう。

子どもは自分の汗にかぶれて湿疹になることがあります。あせもが細菌感染を起こして、膿疱性汗疹や汗腺膿瘍になることもあるので、あせもを予防することが大事です。

参考文献：月刊クーヨン 2010年 8月号

