



子育て支援コーディネーター通信



4月から新生活が始まったお家もそろそろ落ち着いた毎日を送れるようになった頃でしょうか。今年度もおでかけスポットや子育て支援情報をご紹介します。

おすすめの
おでかけスポット

染谷第一公園 材木町1-21-9

ひとまちげんき・健康プラザの近く、上田図書館の隣りにある公園です。ブランコ・すべり台・ジャングルジムなどがある遊具ひろばと、かけっこなどが思い切りできるひろばがあります。

日当たりがとても良く、木陰のベンチで休憩するのも気持ち良さそうです。

車でおでかけの方は上田図書館の駐車場をご利用ください。



遊具ひろばにはあずまやもあります



かけっこや鬼ごっこが楽しそう

ちょっと聞いてみたいことはありませんか？

「子育て支援コーディネーター」

にお話してください。

- 子育て支援センターや子育てひろばのこと。
- 近所の公園どこがいい？
- 保育園・幼稚園・認定こども園ってどう違うの？
- どこに聞けばいい？
- 引越したばかりでわからない。

などなど・・・

電話 0268-75-2416
 開設日 月曜～金曜 ※祝祭日除く
 時間 午前9時から午後4時まで
 対象 0歳～18歳のお子さん
 保護者・ご家族



生活リズムを整えましょう

生活リズムが整うと、朝自然に目が覚めたり、食事がおいしく食べられたり、夜ぐっすり眠れるなど良いことが増えていきますね。

連休中やお休みの時も変わらず続けてみましょう。

☆お部屋のカーテンを開け、朝日をしっかりと浴びる
脳がしっかりと目覚め、体のリズムがリセットされます。

☆ごはん・おやつを決める
最初は食べなくても一定の時間に準備しましょう。

☆午前中に体を動かす
大人も一緒に遊ぶと、「うれしい」「楽しい」などの感情も満足させられます。



☆お昼寝は午後3時までに
夕方寝ると、夜寝つきが悪くなります。

☆寝る前は興奮させない
おもちゃやテレビなどの刺激を避け、習慣として絵本を読んでみませんか。

親子でふれあいあそび

『いちり にり さんり しりしりしり！』

あかちゃんと向かいあうようにして、あかちゃんを床にねかせます。

- ①「いちり」
両手の親指と人差し指で、あかちゃんの両足の親指をつまみます。
- ②「にり」
両足首を軽くつかみます
- ③「さんり」
両ひざをつかみ
- ④「しりしりしり」
両わき腹をくすぐります



上記のそれぞれの箇所には、からだのツボがたくさん集まっています。こちよく刺激して最後のくすぐりでお互いに笑顔になるとなごみますね。上のお子さんともやってみると楽しいですよ。