



子育て支援センターだより

コバルでのイベント情報
や子育てにまつわるコラム
を毎月お知らせします!

2023年2月1日発行



2月のイベント

9(木)10:30～ 親子でベビーピクスを楽しもう

17(金)10:30～ 産後の骨盤ケア教室

19(日)10:30～ プレママ・パパひろば

20(月)10:30～ リズムに合わせて楽しいリトミック

21(火)9:30～ 2月おたんじょうび会

22(水)10:30～ ベビーマッサージで母も子もリラックス

24(金)9:30～ あつまれ赤ちゃんたち

26(日)AM/PM お父さんと遊ぼう



* 原則、2週間前から予約開始します
* 詳しくは館内掲示・HPをご覧ください



HP Instagram



お家で出来る!かんたん運動遊び



這えば立て、立てば歩めの親心…

コバル子育て支援センターにも、お子さんの運動発達に関するお悩みが多く寄せられます。そこで今回は、首すわり後からお家でできる運動遊びを2つご紹介します。

①うつぶせべったん

お子さんをうつぶせの状態では保護者のお腹の上に乗せてあげましょう。座った状態で向かい合わせに抱っこし、そのままゆっくり後ろに上体を倒すとスムーズです。そのまま目を合わせて話しかけたり、背中を撫でてスキンシップをしてみましょう。

②ジャンプ遊び

お子さんのわきの下を支えて膝の上に立たせ、ジャンプの動きをさせてあげましょう。足の裏をしっかりとつけて、保護者の膝を「蹴る」感覚を味わわせてあげるのがポイント。「ジャンプ!」「びよんびよん」など掛け声

をかけてあげるのも良いですね。

運動あそびは、満腹時を避け、なるべく機嫌のよい時に行います。また、激しい動きや急な動きはせず、ゆっくり優しく身体を動かしてあげましょう。

一番大切なことは、保護者自身がお子さんとの触れ合いを楽しみながら、気楽にのんびりお子さんのペースに合わせて取り組むことです。子供達の発達には個人差がありますが、その子らしさを大切に。焦らずゆっくり、お子さんの可愛い時期をいっぱい楽しんでくださいね。



①うつぶせべったん



②ジャンプあそび

子育てコラム

鬼は外 福は内 節分の豆まき

節分とは、季節の変わり目の事で立春・立夏・立秋・立冬から季節が変わるように、その前日をそれぞれ節分といえます。立春の前の節分は、長い冬が終わる日ということで、一年の始まりとして大事にされてきました。そして一年間の無病息災を願って豆まきが行われるようになりました。地域によって違いがあり関東・関西は大豆で、雪が降る北海道・東北・信越・南九州の一部は落花生をまくそうです。年の数だけ食べるといわれるところもあるそうです。

大豆は小さく飲み込みやすいので、落花生・ピーナツアレルギーがあるおさんは、お気をつけ下さい。風習は時代や地域によって違いはあるものの家族の健康と幸せを願う気持ちは今も昔も変わらないという事ですね。



ブッククラブからお知らせ

バレンタインに読みたい 愛のこもった絵本

『100万回生きたねこ』作・絵：佐野洋子
100万回生きたねこは、自分が一番大好き。ある日、自分よりも大切で大好きなねこに出会いました。少し悲しいお話ですが、誰かを愛すること、大切にすることを教えてくれるステキな絵本です。

『どうぞのいす』作：香山美子 / 絵：柿本幸造
ウサギさんが作った「どうぞのいす」にロバさんが食べ物を置きます。そのあと、さまざまな動物たちがやってきて、椅子に置かれた食べ物を食べ、他の食べ物を置いていくお話です。この本を読んで、相手を思いやる気持ち、物を共有する良さを感じて、自分から「どうぞ」が言えるように育ててほしいですね。



てづくりレシピ

ストローを吹くだけ! 『によりにより泡遊び』

◎準備するもの
大めのストロー / ウェットティッシュ
輪ゴム / ハンドソープ



◎作り方

- ①ストローの先に小さめにカットしたウェットティッシュを被せ、輪ゴムでとめる。
- ②ハンドソープを水に溶かし、容器に入れる。

①を②に付けて吹くと泡が山盛り出てきます。少しずつゆっくり息を吹き込むのがポイントが泡を長く出したり、ふわふわ泡で形を作ったり☆お風呂で遊ぶのもオススメです。
*誤ってハンドソープを吸ってしまう恐れがあるので、遊ぶ時は大人の方がしっかり見守ってくださいね。

イベント報告

＼新イベント／ プレママ・プレパパひろば

プレママ・プレパパひろばが初めて開催されました。助産師さんからアフターバースプラン（産後の計画）や、来てくださったパパには妊婦疑似体験をコバル内の階段を歩いたり、床に置いてある物を取ってもらったりと経験していただきました。「こんなに大変なんだね。ありがとう。」と素敵な言葉をママにかけていました。沐浴体験では実際に人形を使い沐浴の練習をしました。新生児の肌の状態や洗い方など詳しく教えて下さいました。

産まれたら是非コバルに遊びに来てくださいね。来月も行いますので、経産婦の方・初産婦の方は是非お集まりください。



毎日開催!

なかよしタイム 身体測定



支援センタースタッフパッチができました!
コバルには、保育士経験や子育て真っ最中のスタッフがいます。子育てで気になることや悩み、ちょっと話を聞いてほしいなどということがあればいつでもお声がけください。