



5月



子育てだより

萩市子育て支援センター

担当：恩村 真希子 ・ 刀禰 隆子

萩市恵美須町102 (日の丸保育園内)

TEL 0838(25)4488

FAX 0838(26)1357

URL <http://hinomaruhoikuen.com/>

新緑が目にもまぶしい季節になりました。さわやかなこの季節、春風にさそわれてお外にでたくなりますね。支援センターでも園庭開放をしていますので、ぜひ遊びにきてください。

5月5日は「子どもの日」。大空をのびのび泳ぐこいのぼりのように、子どもたちにも元気に健やかに大きくなってもらいたいですね。



子どもと一緒に楽しむ

ヨガあそび

子どもにとっては、だっこでの触れ合いも遊びの1つ。リラックス効果のある「まあるだっこ」で安心感を与えながら、楽しく触れ合ってください。

1 子どもの膝が自然に曲がるように、お尻から太ももの辺りを両手で支えます。このとき、子どものお尻が落ちすぎないように、前腕で子どもの体をしっかりと挟みます。



大人の両腕の間に子どものお尻がすっぽりと入り、子どもの体が丸くなっています。

ベビーヨガ、ココが
子どもが一番楽な姿勢!

子どもは余計な力が抜けるため、通常のだっこよりもリラックスできます。あまりなじみのない抱き方かもしれませんが、子どもが一番楽な姿勢になるため、安心できる理想的な抱き方といえます。

2 1の姿勢を保ったまま、体を左右に揺らします。このとき、大人の体から子どもが離れないよう、意識しましょう。歌をうたったり、声をかけたりすると、さらにリラックスできます。



夜泣きや便秘改善の効果も!

リラックスすることで、自律神経の副交感神経が優位になり、夜泣きや便秘改善の効果も期待できます。ゆらゆらと動きをつけることで、空間把握能力やバランス力も高まります。



特別企画

★ 万華鏡を作ろう
22日(月)・23日(火)

(10:30~11:30)
お絵かきや・スタンプをしてオリジナルの万華鏡を作りましょう
※2歳以上のお子さん限定で先着各5組
※中に入れるビーズ持参
※申込み 5/15まで

横抱きで安心感アップ!



子どもの頭が大人の左胸にくるように抱きます。子どもの膝の下から片手を入れて支え、もう一方の手で頭や背中を支えます。両腕で作った輪に子どもがすっぽり入るようにしましょう。



point!
子どもの股関節を締めすぎないように、包み込まないように抱きます。

5月の行事・イベント予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 (お休み)
7 (お休み)	8	9	10 ☀	11	12 ★	13 (お休み)
14 (お休み)	15	16	17 ☀	18	19 ★	20 (お休み)
21 (お休み)	22 ★	23 ★	24 ☀	25 ★	26	27 (お休み)
28 (お休み)	29 ★	30 ★	31			

(☆印…行事 ★印…イベント ☀印…グループ支援)



★12日(金) リズムであそぼう

(10:30~11:15)

昨年度も好評でした「せんせいといっしょにリズムであそぼう」今年も定期的に開催したいと思っています
今年度は新たなリズムあそびも取り入れます
ぜひご参加ください! ※申込み 5/12まで 先着25組

★19日(金) 交流ふれあい保育

(10:00~11:00)

この日だけは日の丸保育園のいろいろなお部屋に行って園児さんと一緒に遊べます! いろいろな遊びも用意してありますのでお楽しみに…(▽▽)
※申込み 5/12まで

★25日(木) <発育測定> どんぐりのせいくらべ

乳児用・幼児用の身長体重計を用意しています
時間は自由なので好きな時間にお越しください
(9:00~12:00 12:30~14:00) ※予約不要

★29日(月) 親子でクッキング(あおむし) 30日(火) " (ちょうちょ)

(10:00~12:00)

今月は『こいのぼりサンドを作ろう』です
おいしくてかわいいこいのぼりのサンドイッチを作りましょう
※申込み 5/22まで 各先着8組
※親子ともにエプロン三角巾持参 参加費100円

