



Vol. 159

あのねレター



H30.6.1
なかよし保育園
子育て支援センター
事業推進委員会
Tel 086-253-0249
ホームページ
<http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/>

「子どもの日の集い」を楽しみました。
連休なか日でしたが、多くの親子が集まり自分でできる範囲でお家の人と一緒に、ふれあい遊びや、トンネルくぐり、おやつ取り等を行いました。



「赤ちゃんクラブ」をしました。
保健師さんと愛育委員さんが来園して、歯の大切さについて分かりやすく、紙芝居を使ってお話をして下さいました。後半は、育児について質問疑問・悩みをみんなで話し合い、情報交換をしました。



サロン
月～金曜日の 10:00～11:30 12:30～16:00

の好きな時間に来て子育て支援センターの部屋や、園庭で遊んでいただけます。
水分補給用のお茶を持って来て下さい♪

ランチタイム
月～金曜日の 11:30～12:30
お母さんが作った弁当を友だちやお母さんと一緒に食べましょう。

***オープンスペースについて (毎週火曜日)**
みんなで遊んだり、親子で玩具や戸外などで遊びましょう。
午前中の時間に絵本の読み聞かせやペープサート劇などの出し物を行います。参加してみてくださいね。



避難訓練をしました。
5月18日に避難訓練をした後、消防自動車を見学しました。

6月の予定

月	火	水	木	金
			6月9 (土) 講演会	
4 サロン	5 オープンスペース	6 サロン	7 サロン	8 サロン
11 サロン	12 オープンスペース	13 サロン	14 サロン	15 サロン
18 サロン	19 オープンスペース	20 リトミック 午後:サロン	21 サロン	22 サロン
25 サロン	26 オープンスペース	27 サロン	28 サロン	29 サロン

予定の詳細について

講演会

講師: 叶原 土筆 先生
日時: 6月9日 (土)
11時00分～12時00分
(時間厳守でお越し下さい)
場所: なかよし保育園 遊戯室
*人数把握をしたい為、予約をお願いします。
託児もあります。(無料)
※駐車場の使用ができませんので、公共交通機関や自転車、徒歩でお越し下さい。

リトミック

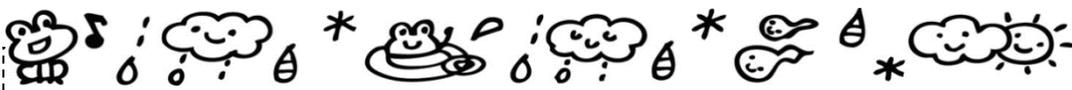
講師: 赤岩千恵子 先生
日時: 6月20日 (水)
10時00分～11時30分
(時間厳守でお越し下さい)
場所: なかよし保育園 遊戯室
※一か月前より開園時間内で予約が可能です。すでに予約がいっぱいで申し訳ありません。



おねがい

講座の予約は、来園時のみに受付をしますので職員に声を掛けて下さい。電話予約はできません、よろしくお願い致します。

♪ 7月の予定 ♪
◎ 7月 3日 (火) 七夕会 (保育園児と一緒に参加) 10時～11時30分
◎ 7月 5日 (木) エアロビクス 10時～11時30分
◎ 7月 12日 (火) 赤ちゃんクラブ 10時～11時30分
◎ 7月 30日 (月) 夏祭り 10時～11時30分
※変更のある場合はホームページで確認をお願いします。
※全て1ヶ月前より予約が可能です。支援センターの来園時や、センターの開園時間内に予約をして下さい。
また、定員になり次第締め切りの講座もありますので、ご了承ください。



今年度から石井学区を担当させていただく保健師の小野です。よろしくお願いします。

日中の気温が徐々に上昇し、毎日蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。そして、子育てをされているお父さん、お母さん、子育てはいかがですか。子育ては、楽しいこともたくさんありますが、迷ったり困ったりすることもあるのではないかと思います。

そんな時は、住んでいる地域の、おやこクラブを利用してはいかがでしょう。ここでは、0歳から就園前の子どもと、その保護者の方を対象に、季節に応じた行事を楽しんでいます。同じ地域で子育てをしているお父さんやお母さんが参加して、子育ての楽しさを分かち合ったり、悩みを話し合ったりできる場です。子育てについて共感し合える友達ができ、素敵な交流の場になるとと思います。

また、保健センターには、保健師、栄養士、歯科衛生士がおり、健康について色々な相談ができるようになっています。ご相談があればいつでも保健センターへご連絡ください。地域の中での子育てをお手伝いしたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いします。

北区中央保健センター 小野未来



離乳食について



☆発達を見極めて行きつ戻りつしながら焦らずに進みましょう。

5～6か月

- ミルク以外の味を覚える
- 「ゴックン」と飲み込む動きができるように立てて抱き、言葉をかけながら食べさす

【離乳食開始のサイン】

- ・ほかの子の食べる様子をじっと見て欲しがる
- ・スプーンで下唇をちょんと触れると、ムニユムニユと動く 等

【ポイント】

- ・大人が食べる時に、一緒に食卓を囲むと「食べる意欲」に繋がります。

7～8か月

- 口にする食材を増やす
- 「モグモグ」→「ゴックン」の、リズムを身に付ける

【ポイント】

- ・保護者も唇を閉じて「モグモグ」と声をかけて、舌で押しつぶす動きを引き出す
- ・“口に入れる”→“モグモグ”→“ゴックン”のリズムを作る
- ・食べ終わったら視線を合わせてにっこりほほ笑みながら「おいしかったね」と言う
- ※「かむ習慣」は、歯が生えてからではなく、この時期の舌と上あごでつぶす動きから始まります

9～11か月

- 薄味で味の違いを楽しむ
- 歯茎で「つぶす」動きを獲得する

【ポイント】

- ・自分で手を出して食べようとする子が多くなるので、手づかみできる物を1品用意し手づかみ食べを促進しましょう。
- ※舌や歯茎で食べ物をつぶすには、足裏を床に着けて踏ん張る力が必要です。床から足が浮いていたり、座った時に上半身を支えられてないと落ちて着いて食べにくいです。

12～18か月 ○前歯でかじる ○歯茎で「かむ」動きを獲得する

【ポイント】

- ・この時期も手づかみ食べをたっぷりしましょう。手づかみ食べを見守るのは時間がかかりますが、一生の食事に関する行動に影響する大事な時です。
- ・手づかみ食事で「一口の感覚」を得るようにし、「丸飲み」の癖が残らないようにしましょう。満腹感が得られない上に肥満の原因にもつながりやすいです