紫波町子育て応援センター「しわっせ」
すまいる 11月号

〒028-3318　岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目３番地３
オガールプラザ２階　紫波町子育て応援センター「しわっせ」
☎019-671-2200　fax019-671-2202
ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）
9:00～12:00　13:00～16:00

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が感じられるようになりました。冷え込みが進むと、つい厚着をしてしまいがちですが、子どもは汗をかきやすいので、厚着だと汗が冷えて風邪をひきやすくなります。体温調節しやすい薄着を心がけ、元気に体を動かしましょう。

今月の予定

■ 11 月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間
※土曜日の誕生カード作りはお休みです。
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：お誕生カード作り
対象：11 月生まれのお友だち（予約不要）
今月中いつでも作れますので、スタッフにお声がけください！

■ 制作『双眼鏡』 11 月 16 日（水）・17 日（木）

時間：ひろば開所時間
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：親子で双眼鏡を作りましょう。
対象：参加は自由です。（予約不要）

■ ボディケア講座　11 月7日（月）

時間：10:00～11:00 頃
場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース
内容：足うら BASE 代表の綱嶋崇郎氏より、産後の体形の整え方やお子さんとスキンシップを図りながら取り組めるエクササイズを教えてもらいます。
対象：産後１年頃までのお家の方。（お子さんも一緒に参加できます）予約制６組。

■ 水時計作り　11 月 25 日（金）

時間：①10：00～　②10：30～
場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース
内容：水時計を作りましょう。
妊婦の方は、制作後にしわっせの職員とお話をしたり、施設を案内したいと思います。
対象：妊婦の方。
就学前のお子さんとその家族。
予約制各回３組。

赤ちゃんと遊ぼう

〈参考文献〉高山静子
『子育て支援ひだまり通信』遊びとしつけの上手なコツ
チャイルド本社

赤ちゃんは、ママやパパに声をかけてもらったり、体を触ってもらったりすることが大好きです。赤ちゃんとたくさんふれあって遊んでみましょう！

◎赤ちゃんの心、豊かに育っていますか？

赤ちゃんの体が大きくなるのは目に見えますが、赤ちゃんの心や脳がどのように育っているかは、見えにくいものです。心がすくすくと育っている赤ちゃんは、個人差はありますがこんな姿を見せます。

◆２か月頃～

パパやママが近付いたり話しかけると、目を輝かせる。

◆４か月頃～

あやすと声をたてて笑う。

◆８か月頃～

喃語（おしゃべり）が盛ん。

◆10 か月頃～

初めてのものや、不安を感じるものを見つけると、親の顔を見て確かめる。

表情が豊かで喃語や笑顔が多いのは、心が豊かに育っている証拠です！

◎心の栄養

遊びは、赤ちゃんが人間に育つために不可欠な栄養です。赤ちゃんの目を見つめて優しく話しかけてみましょう。

・ママやパパとの楽しい遊び

おむつを替える時に足やおなかをさすったり、手足を曲げ伸ばしたり、体をくすぐったりしてみましょう。

・一人遊び

自分の手足をなめたり、おもちゃを見つめて「おーうー」とおしゃべりしたり、赤ちゃんが自然に行う行為は、どれも大切な心の栄養です。

・不安、不快をいやす抱っこ

気持ちが悪い、寂しい、不安、怖い…赤ちゃんが泣いている時に抱き上げて「よしよし」と言ってみましょう。

大人との楽しい関わりは、自分への信頼感と人への信頼感を育みます。

プレママの皆さん！しわっせに遊びに来てみませんか？

しわっせではこれまで親子を対象にイベントを開催してきましたが、これから出産・子育てを経験するプレママさんも応援したい、そしてお子さんが誕生した後にしわっせに遊びに来て欲しい、そんな想いからプレママさんも対象としたイベントを企画していきたいと思っています。コロナ禍で人と接する機会が減っているからこそ、何か困った時に気軽に相談できる場所があり、プレママさん同士や先輩ママさんと知り合うきっかけになればと思います。

イベントだけでなく、しわっせがどういう所なのか見学してみたい、不安なことや心配なこと、聞いてみたいことがある、という方も気軽にしわっせに遊びにいらしてください！