



ぴよんぴよん通信 9月

vol.74 2019・9

発行者

日立市社会福祉協議会
十王子どもの広場
南部子どもの広場
問合せ先 37-1122

夏の日差しも和らいで、秋の日だまりが心地よく感じられるようになりました。
夏の疲れが出やすい時期なので、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。



広場開設案内

	十王子どもの広場	南部子どもの広場
開設日	毎週月・火・水・金曜日	毎週水・木・金・土曜日
時間	午前9時から 午後4時まで	午前9時30分から 午後4時30分まで
場所	日立市十王交流センター 児童室 (十王町友部129-2)	日立市立南部図書館 おはなしの部屋 (久慈町3-24-1)



十王子どもの広場

9月の日程

南部子どもの広場



2日(月) 身体計測
17日(火)
30日(月) 講座『親子で楽しもう!』(0,1歳児託児有)
※申し込み受付開始 9月12日(木)午前9時30分~

9日(月) 講座『お菓子作りにチャレンジ!』(託児有)
※申し込み受付開始 8月28日(水)午前9時30分~

○今月のぴよんぴよんタイム(毎週水曜日 10:30~11:00)
4日・11日・18日・25日

○今月のペンギンタイム(毎週金曜日 10:30~11:00)
6日・13日・20日・27日

ぴよんぴよんタイム・ペンギンタイムは、手遊びや読み聞かせなど、親子のふれあいを目的に、毎週おこなっています。気軽にご参加ください!



~10月の講座~

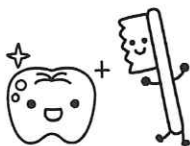
~十王~

歯の健康 (講話・ブラッシング指導)



日時 10月28日(月)
午前10時30分~正午
場所 十王交流センター 和室
講師 市健康づくり推進課 歯科衛生士
対象 乳幼児の保護者
内容 講話とブラッシング指導
持ち物 歯ブラシ

申し込み受付開始
10月10日(木)午前9時30分



※参加希望者は、申し込み(37-1122)してください
※講座の間お子さんをお預かりします(託児)→先着20名

~南部~

ミュージックケア



日時 10月24日(木)
午前10時30分~正午
場所 久慈交流センター 多目的室
講師 日本ミュージック・ケア協会認定ワーカー
守部美恵子さん・高橋あゆみさん
対象 幼児(1歳児以上)と保護者
持ち物 飲物・汗ふきタオルなど
※動きやすい服装で

申し込み受付開始
10月9日(水)午前9時30分~

※参加希望者は、申し込み(37-1122)してください
※講座の間0歳児のお子さん(弟・妹)の託児をします



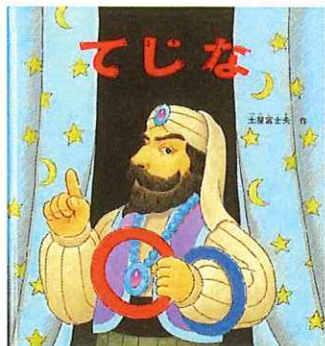


おすすめ えほん♪

『てじな』

作 土屋富士夫

福音館書店



★ ぐっすり眠れていますか？

睡眠はただ長い時間とればよいというものではなく、いつ、どんな睡眠をとるかが大切です。睡眠のタイミングとリズムを考えましょう。



★ 寝つきは悪くないですか？

神経が興奮した状態だと眠りに入れません。眠る直前にはテレビなどを見るのはやめて、照明を暗くするなどして体を睡眠モードにしましょう。お気に入りの本を読む、背中をトントンするなど毎日決まったことを寝る前にすると眠りのスイッチが入りやすくなります。

★ 夜更かしていませんか？

成長ホルモンは午後10時頃から分泌されるといわれています。お子さんの自律神経の発達やホルモンバランス、体内のリズムを保つために、夜は遅くとも午後9時頃までには布団にはいりましょう。



「あんどら～うんどら～いんどら！」

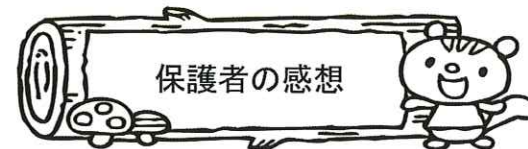
手品師が呪文をと念えると、たまごが大きな花に、白旗が色つきの旗に、アヒルがウサギに変身します。くりぬき窓の仕掛け絵本ですが窓が効果的で、あれがこうなるのか。と本当に手品を見ている気分になります。どうだ！と気取っている手品師のおじさんですが、難しい手品の時は汗をかいています。そして最後の手品がうまく終わったときは満面の笑み。退場の時も、手だけカーテンから出してピースを出したり、とてもユニークに描かれて、手品を盛り上げています。

楽しい気持ちにさせてくれる絵本だと思います。慣れてきたら、一緒に呪文を唱えながら読み進めるのもいいですね！



◇◇ 十王子どもの広場7月講座の様子 ◇◇

【7/22(月) 『ベビーマッサージ！』 講師 助産師 田畑精子さん】



- ・初めてのベビーマッサージ、楽しくできて良かったです。気持ち良かったのか、うちもでたので家で続けたいと思います。
- ・ベビーマッサージという言葉は知っていましたが、初めて体験できて良かったです。本人はバタバタしたりねじれたり、気持ち良かったかは不明ですが、お世話以外のかかわり方のひとつとして生活に加えてみたいと思いました。