



ぴよんぴよん通信 5月

vol.118 2023.5



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 87-7222

心地良い風が吹き、目に映る景色の新緑や色とりどりの花の色に心が和みます。
戸外遊びに適した季節になりました。寒暖差が大きい時期です。体調管理に気をつけて過しましよ！



新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、当面の間、子どもの広場の利用方法を下記のとおりといたします。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

十王 子どもの広場

利用日 月・火・水・金(祝日を除く)
利用時間 午前 10時～11時30分(90分)
午後 1時30分～3時 (90分)
利用人数 午前、午後各回ともに3組まで
利用方法 電話予約
Tel080-3398-3335
※日立市十王交流センター内

南部 子どもの広場

利用日 水・木・金・土(祝日を除く)
利用時間 午前 10時～11時30分(90分)
午後 2時30分～4時 (90分)
利用人数 午前、午後各回ともに3組まで
利用方法 電話予約
Tel 080-3389-3336
※日立市立南部図書館内

～ご利用にあたって～

- ・利用当日は、検温等、健康上の確認をお願いします。発熱や風邪症状のある場合は利用をご遠慮ください。
- ・咳エチケットのため、マスク着用をお願いします。

5月の講座



十王 子どもの広場

22日(月) 講座『楽しくヨーガ』(託児あり)
※受付開始 5月15日(月)午前9時30分～
＜会場:十王交流センター＞



南部 子どもの広場

25日(木) 講座『離乳食のすすめ方について』(託児なし)
※受付開始 5月16日(火)午前9時30分～

お知らせ

※ 6月5日(月)～6月10日(土)まで南部図書館図書の特設整理期間につき休館。
それに伴って南部子どもの広場も7日(水)～10日(土)までお休みにいたします。

～ 6月の講座～



～十王～
骨盤エクササイズでリフレッシュ

日時 6月26日(月)
午前10時30分～正午
場所 十王交流センター 多目的ホール
講師 ストレッチスタジオHAYASI-YA
林 康子さん
対象 乳幼児の保護者→**先着10名**
・ヨガマット(大判バスタオル) ・フェイスタオル
・水分補給用の飲みもの ※動きやすい服装で

受付開始
6月14日(水)午前9時30分～

※参加希望者は、申し込み(87-7222)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5人**



～南部～
フラダンスを楽しみましょう

日時 6月22日(木)
午前10時30分～正午
場所 久慈交流センター 多目的ホール
講師 フラダンス講師 梶原 たえ子さん
対象 乳幼児の保護者 →**先着10人**
持ち物 水分補給用の飲みもの、汗拭きタオル等
服装 動きやすい服装(床に座ってストレッチします)
裸足又は靴下(滑りにくいものを着用)

受付開始
6月13日(火)午前9時30分～

※参加希望者は、申し込み(87-2222)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5人**





おすすめ えほん♪



『 **ノタン**
がんばるもん』

作・絵 **キヨノ サチコ**

借成社



ノタンは大好きなブランコに乗っていて、耳の片側がちぎれるほどの大けがを
してしまいます。大変、大変！ お友達がノタンを病院へ運びました。

大けがをした耳を治すために、まず注射を打たなくてはなりません。
注射が大嫌いなノタンは逃げ出そうとします。でも、みんなに励まされて勇気
を出すのです。「ぼく、がんばるもん！」 かわいいノタンです。

ノタンは麻酔注射をして、傷口を針でぬいました。頑張りました！
そしてノタンはすっかり元気になります。ブランコも危ない乗り方はやめました。

この絵本を通してケガをしない遊び方を確認したり、病院、注射など「怖い、行
きたくない」の気持ちにノタンから勇気もらえるのではないかなと思います。

あるお子さんが、この絵本を読んだ後に予防接種に行くと、「がんばるもん。」と
言いながら注射を頑張りました。その帰り道に「ノタンみたいだったでしょ。」と
言っていたそうです。ノタンから力をもらったのですね。

トイレトレーニングに適した季節になったよ！

トイレトレーニングについて

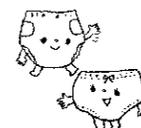


★始める前に大切なこと

- step.1 ・おしっこやウンチが出たらすぐにおむつ交換
- step.2 ・オマルやトイレに慣れる（オムツ交換の際にオマルに座り、慣らす）
偶然でもオマルに出れば、「出たね！！」と褒めてあげましょう。
成功体験をあげわう事が大切です。（やる気につながります）
・大人や兄弟、友達がしているところを見る
- step.3 ・オマルやトイレで排泄する(スムーズに排泄できるようになる)

★そろそろ始めたいと思うのだけれど、始め時の目安は？

- ◎上記のstep3が安定してできる
- ◎1人で歩ける
- ◎おしっこの間隔が2時間程度あく
- ◎言葉のある程度理解でき、片言やしぐさ等で自分の気持ちを伝えられる



上記の目安ができ始めたら準備はOK。子どもさんの興味や意欲なども考慮しな
がら、トレーニングの始めやすいタイミングを探しましょう。楽しい気持ちで慣れて
いけるような誘いかけをしながら、子どもさんのペースに合わせて進めていくと
いいですね。ちょっとしたことでも、わからなかったり迷ったりすることがあれば
いつでも気軽に広場スタッフにご相談ください！一緒に考えていきましょう。



生活リズムを整えましょう！

子どもにとって、睡眠は体と脳をぐんと成長させる時間です。
十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみま
しょう。

夜は遅くても9時くらいまでには寝て身体のリズムを整えてい
くことが大切です。成長ホルモンの分泌は夜の10時から朝の4
時くらいの睡眠中にいちばん分泌されています。

ゆっくりお風呂に入って心身の疲れを取り、たっぷり眠ること
で日中の疲れがとれ、免疫力もアップします。

早起きは早く寝ることにつながります。朝の光と朝ご飯が脳や
身体の日覚めを助けてくれます。朝は部屋のカーテンを開けて
光をとりいれましょう！



～南部子どもの広場 4月の講座の様子です～

『乳幼児の生活リズムと健康管理について』

左記にある生活リズムや睡眠についてのお話を聞きました。



★参加したママの感想★

- ・眠りについて知らなかったことを沢山知れたので有意義でした。
- ・質問にもたくさん応じていただけたので嬉しかったです。

