



2024年

7月

おこりしこそだしえん
小郡市子育て支援センター

のびのび通信



☎ (FAX) 73-5041

Mail : kosodateshien5041
@suo.bbiq.jp

梅雨が明けるといよいよ夏本番。暑くても子どもは元気一杯です。疲れを残さず気持ちよく毎日が過ごせるように、親子で十分な睡眠や栄養をとり、規則正しい生活を心がけましょうね！

月	火	水	木	金	土	日
1 すくすくルーム 大保公民館	2 のびのび教室 ポピーの里あじさか館 「ミニうどんとかい」	3 すくすくルーム 寺福童公民館	4	5 のびのび オープンルーム あすてらす和室	6	7
8 すくすくルーム 下町公民館	9 のびのび教室 人権教育啓発センター 「おもちゃ作りと水遊び」	10 すくすくルーム 三国が丘公民館	11	12 のびのび オープンルーム あすてらす多目的ホール	13	14
15 休日	16 のびのび教室 大原きぼうの森館 「おもちゃ作りと水遊び」	17 すくすくルーム 古賀公民館	18	19 のびのび オープンルーム 小郡交流センター	20	21
22 すくすくルーム あすてらす和室	23	24 すくすくルーム 小坂井 ふれあい館	25 のびのび広場 『ファミリーサマー コンサート』	26 のびのび オープンルーム 小郡交流センター（水遊び）	27	28
29 すくすくルーム あすみ クラブハウス	30 のびのび教室 美鈴が丘公民館 「おもちゃ作りと水遊び」	31				

※のびのび教室：ふれあい遊びを通しての仲間作りの場

市内中学校区毎に6教室を開いています。校区を越えての参加も大歓迎です
毎週火曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

※のびのびオープンルーム：自由に遊ぶ場、交流の場

金曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

※すくすくルーム：地域交流の場・子育て相談の場 市内8ヶ所で開催しています

会場近くにお住まいの方の参加、お待ちしております！

月・水曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みはいりません

※あすみクラブハウスと小坂井ふれあい館は駐車場がありません



《お知らせ》

7月9日からののびのび教室『おもちゃ作りと水遊び』はペットボトルにカラフルなビニールテープを貼って穴を開けてシャワーを作り、その後水遊びをしますよ！お楽しみに！！

☆持ってくるもの☆

- ・タオル・帽子・水筒
- ・着替え（替えパンツ）
- ・500mlのペットボトル



☆のびのび広場☆《予約不要》

♪かなでの会♪

『ファミリーサマーコンサート』

- 日時：7月25日（木）10:30～11:15
- 講師：かなでの会（受付10:15～10:25）
- 会場：セタホール（生涯学習センター内）

- 対象：未就学児の家族・妊婦さん

※歌や楽器の生演奏があります！

みんなで楽しみましょう♪



※台風・大雨・大雪等の自然災害発生時は、支援センターの事業を開催出来ない場合があります

子育てQ&A

Q：夜なかなか寝つかずなかつたり、眠っても1時間おきに起きてしまいます(10か月)

A：早寝早起きの睡眠リズムをつくりましょう

4～5か月くらいまでは、生理的に1日16時間程度の睡眠を必要としているので、昼夜を問わずよく寝ますが、だんだん昼間は起きて、夜は寝るという昼夜の区別ができてきます。これは、赤ちゃんにも体内時計が確立されてきたことを意味します。体内時計は毎日、日光を浴びることで調整されます。なるべく毎朝決まった時間に起こして、日光をしっかりと浴びるようにしましょう

～夜ぐっすり眠ってくれるようにするには～

- ・昼間はたくさん遊ばせる(夜にまとめてぐっすり眠るため、昼間は活動的に過ごす)
- ・昼寝をさせすぎない(昼食後1～2時間程度)
- ・快適な睡眠環境を整える(静かで薄暗い環境を作る、室温は18～25℃に保つ)



なかなか寝てくれず、また夜中に目を覚ますこともあり、保護者の方もたいへんな時があるかもしれませんが、あやしながら待っていれば、子どもは眠ってくれることもありますし、眠れないことが永遠に続くわけではありません。毎日の規則正しい生活パターンを守っていくことで、睡眠リズムも一定になってくるでしょう。



【ママの「育児3大悩み」解消 book 監修：榊原洋一 日本文芸社 参照】

【子育てでいちばん大切なこと 著者：佐々木正美 大和書房 参照】

今月の絵本



のびのび通信では毎月絵本を2冊紹介しています
おうちでの読み聞かせの参考にしてくださいね



『どうもろこしくんがね...』

作・絵：とよたかずひこ
出版社：童心社

どうもろこし畑で、どうもろこしくんがうんしょ、うんしょ…茎がポキッと折れて、落っこちた。いそげ いそげとどうもろこしくんが、泥だらけになったりしながらも走っていきます。どうもろこしくんが最後に皮をぬいで向かった先は…。ラストのゆでたどうもろこしの美味しそうなこと！
ごはんの時間ももっと楽しくなる一冊です



『コブタくん もう泣かないで』

作：かとうようこ
絵：宮西達也
出版社：金の星社

コブタくんが木の下で泣いていると、木も泣き出します。一緒に泣いたり笑ったりして、コブタくんと木は仲良くなります。雪の日、木の根元で眠ってしまったコブタくんが、凍えてしまわないように木は葉を落として、コブタくんを温めようとします。読んだ後に、ちょっぴり寂しいけれど優しい気持ちになれる絵本です

今月の歌

♪アイアイ♪

作詞：相田裕美
作曲：宇野誠一郎

アイアイ(アイアイ)アイアイ(アイアイ) おさ るさんだ よ
(a) (b) (c)

アイアイ(アイアイ)アイアイ(アイアイ) みな みのしまー の
(a) (b) (c)

アイアイ (アイアイ) アイアイ (アイアイ) し っほのな が い
(a) (b) (c)

アイアイ(アイアイ)アイアイ(アイアイ) おさ るさんだ よ
(a) (b) (c)

