



# あつまれちびっこ だより 1月号

令和6年12月発行月 担当 桂川

毎日、おうちの方とお子さんの微笑ましい関わりが広がっています。最近はお父さんの利用も多く、優しい眼差しでお子さんに向き合う姿に温かい気持ちになります。ニコリエは、土日・祝日も開館しており、同年代の子どもたちが関わり合って遊んだり、保護者の方の交流の場にもなると思いますので、是非気軽にお立ち寄り下さい。

## ベビーマッサージ

予約受付中



日時：1月27日(月) 10:00  
場所：ニコリエ階畳スペース  
講師：小林英子さんもちもの：バスタオル・資料(ある方)  
対象：ハイハイする前のお子さん



## 1月生まれの誕生日会

日時：1月23日(木) 11:10~

(場所：ニコリエ1階)

お子さんの手形と写真を貼って  
可愛いカードを作成します。

1月生まれのお友だち、集まれ~♪



予約受付中

## 見直してみましよう！生活習慣



こども園に入園する前の期間、どのように過ごしたらいいのか、お昼寝をさせたいなと思っても上手くリズムが作れない、なかなか寝かしつけができないなど迷いや困りがそれぞれあると思います。今回は、こども園のリズムと照らし合わせながら、昼寝の大切さとメリットを紹介してみたいと思います。

どうして昼寝をするのか？…

メリット①→**成長と発達をサポート**★幼児期は、脳や体が急速に発達する時期であり、十分な睡眠が成長を支えます。昼寝をすることで成長ホルモンの分泌が促され、体の発達がサポートされます。

メリット②→**情緒の安定**★未就園児は多くの新しい経験を日々しており、これに対処するための時間とエネルギーが必要です。昼寝をすることで心の安定が保たれ、機嫌良く過ごせる時間が増えます。

メリット③→**記憶と学習の向上**★睡眠中に脳は新しい情報を整理し、記憶し、学びが深まります。

メリット④→**体力の回復**★未就園児は活発に動き回るため、体力を消耗します。昼寝をすることでエネルギーを回復し午後元気に過ごせるのです。

※こども園では、11時半頃に食事を食べ、その後トイレを済ませ、絵本の読み聞かせを行い、ゆったりとした気持ちになったのち、12時半頃から午睡を開始し、14時頃起きるようにしています。部屋を暗くしたり、体をさすったり、優しくトントンするなど、入眠しやすい工夫をしています。耳の穴をスリスリしたり、背中をさする、頭をなでるなどそれぞれのお子さんに合った眠くなるポイントがあり、そこを見つけると寝つきが早くなったりするので、是非お子さんの眠りのツボを見つけてみて下さい♪

昼寝の時間は、1~2時間程度が適切とされています。今の時期から午睡の習慣を付けておくことが、こども園で安心して集団生活を過ごせることに繋がりますので、お子さんの健やかな成長のために一度見直してみてくださいね。

萩原南子育て支援センター

TEL(0576)53-2525

HP [kosodate@sun-hagiwara.jp](mailto:kosodate@sun-hagiwara.jp)

開所日 月曜~金曜日(土日祝日は休所)

利用時間 8:30~13:30

対象 0~3歳の親子



## 育児相談

(月~金曜日 9:30~16:30)

どんな些細なことでも一人で悩まずお気軽にお話し下さい。電話でも受け付けま



## ニコリエくらぶ

### 『お店屋さんごっこ』

日時：1月17日(金)

今回は、2部制となります。参加の方に一覧表を送りたいと思います。

●一部：9:50 集合 10時開始

●二部：10:30 集合 40分開始

場所：ニコリエ2階

今回は、Fグループが担当する『お店屋さんごっこ』を予定しています。みなさんに作っていただく品物の売り買いをしたり、体験型のコーナーも考えてあり、とっても楽しそうな内容となっています。

ニコリエのLINEにて出欠を取りたいと思いますので、ご確認ください。個数のものなどを製作したり、事前の準備もありますので必ず期限内に出欠の回答をして下さいますようお願いいたします。

**持ち物**：・買い物袋・水分補給できるもの(お茶か水)

**お願い**：各支援センターで、お店屋さんごっこの品物作りを行っています。

南(食べ物)・北(おもちゃ)・馬瀬(マラカス)都合のいい日に製作に行ってお下さるようお願いいたします。

◎製作期間は、1月6日~15日です。

## ゴミ処理券配布についてのお知らせ

萩原地区にお住まいの0~2歳のお子さんを養育してみえる保護者の方に、ゴミ処理券を配布しています。受け取りにみえる際は、事前連絡をしてからお越し下さい。

◎もちもの一母子手帳・スマートフォン

※尚、誕生月から2ヶ月を過ぎますと、受け取り出来なくなりますので、ご了承下さい。

# R6 年度 1月予定表～萩原南子育て支援センター～

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 ◆ちびっこDay ◆お店屋さんごっこの品物を作ろう	7 ◆ちびっこDay	8 ◆ちびっこDay	9 ◆ちびっこDay	10 ◆ちびっこDay ◎10ヶ月児教室	11	12
13 成人の日	14 ◆ちびっこDay	15 ◆ちびっこDay	16 ◆ちびっこDay ◎4ヶ月児健診	17 ◆ちびっこDay ♡ニコリエくらぶ 「お店屋さんごっこ」 ◎もぐもぐ教室	18	19
20 ◆ちびっこDay	21 ◆ちびっこDay	22 ◆ちびっこDay ◎3歳児健診	23 ◆ちびっこDay ◆誕生会	24 ◆ちびっこDay ◎2歳児教室	25	26
27 ◆ちびっこDay ◆ベビーマッサージ	28 ◆ちびっこDay	29 ◆ちびっこDay	30 ◆ちびっこDay ◎1歳6ヶ月児健診	31		

◎は保健センターと「母と子の保険事業」の日程です。

◆は支援センター内での遊びです（ちびっこDayはセンター内の自由遊び）。

☆は支援センター以外の場所で行う活動です。

※はこども園の行事です。（駐車場が混み合うことがあります）

【支援センターを利用される際のお願い】

- ・お子さんや家族の方に発熱、風邪症状など体調不良がみられる場合はご利用を控えてください。
- ・帰られる時、お子さんがおもちゃを口に入れた時は布巾と消毒で拭いてから元の場所に戻してください。

・気象警報が発令されている場合は閉所となります。

・下呂市の「乳幼児オムツ処理用ゴミ処理券」を受け取りにみえる方は、市から手紙を確認の上、[電話連絡](#)してからいらしてください。