

11月の子育て支援センター

いつもだったら、庭の落ち葉山で宝探し遊びをする季節ですが、今年は少し様子が違うようです。葉が早くに落ちてしまった桜の木には、もう花が咲いていました。また、気候の変化で山のどんぐりも不足しているらしく、人里に熊が出没しているニュースが連日でています。自然との共存うまくいっているのですが……。さて、日本には「三月見」といって、月を通じて自然を敬う精神申が昔から育まれています。月の満ち欠けや雲に隠れた月さえも美しく捉え大切にしたい。どんな状況でも良しとする風情、いいですね。子育てにも通じるものがあるかな？

三月見 2025

- ・十五夜 10/6
- ・十三夜 11/2
- ・十月夜 11/29

11月の草花

しゅうめいぎく



花言葉「淡い思い」「忍耐」など

「秋明菊」と書くこの花は、実は菊ではなくキンポウゲ科。別名を「シバハネズ」「アネモネ」といいます。キンポウゲ科の多くは、花びらもちません。この花びらに見える部分は、じつはガクで、重っては咲いている様子が菊のようだ…と名付けられました。



わくわくの日



運動会グッズでは、わくわくの日活動でやっている一本橋渡りを、みんなの前で、上手に見せてくれたわくわくのお友達が、とてもカッコ良かったです。



過ごしやすい季節は、外遊びがおすすめ!!
外遊びをたっぷりしている子は...

- ★ 良く寝る子に育ちます!!
- ★ 運動により、脳も育ちます!!
- ★ 豊かな感性が育ちます!!



★ 遊びは心の栄養です★ (高山静子 ひばり通信より)

わくわくの日では、多目的室でサーキット遊びをしたり、昔遊びにも出かけるので、ぜひご参加下さい♡

秋桜とかいてコスモス



あかちゃんの日



季節がかけ足で過ぎていきます
あかちゃんの装いも 半袖から暖かそうな服へと変わっていききました

さて あかちゃんの日では毎月保健センターより保健師さん栄養士さんが来館して下さいます 子育てには不安がつきもの... そんなおかあさんたちの強い味方と なってくれると思っています

支援センターもおかあさんたちにとって『ここに来れば誰かがいる 気軽に話ができる 一人でがんばり過ぎない』
そんな ほっと! できる場所でありたいと考えています



ゆっくりのんびり
のびのびな暮らし

少し大きな赤ちゃんの日

10/14 運動会ごっこでの、はいはい玉入れは
たくさんの親子が、元気に参加してくれました
はう運動は、子どもにも 大人にも 全身運動で
体幹が鍛えられます。



脳の活性化にも
つながりますので、
家族で、はいはい遊びを
楽しんでみませんか。

みんなで散歩

10/23 並木児童公園へは急坂を登って行きます。
公園内では秋風に吹かれて、気持ちよく、
肌で自然を感じ、たくさん歩いて
い弾んだ一日でした。



～のびのびの日～

10月ののびのびの日は、さつまいも掘りを行いました。
6月に植えた苗が太く長く伸び畑からはみだすほど成長しました。そして...日本ではめずらしい
とされる薄ピンクの花を咲かせました。みんな花を
摘み畑の前で「はいポーズ!!」

次につるを「うんとこしょ!!」
と引っ張り、さつまいも掘り
スタート。なかなか おいもが
見つからない様子でしたが
掘って...掘って...「あった〜!」

と歓声があがると、「みせて〜!」とみんなが集まり
大喜び。



例年より不作の年でしたが
みんなで季節の實りを
感じながらいかに過ごす
時間を過ごしました。

生活リズムを整える

子どもを元気に育てたい、障がいや発達の
遅れを改善したい、と願うのであれば...

まず「生活リズムを整えること」が
一番の近道です!!

生活リズムとは

「眠る・食べる・あそぶ(日中の活動)」
を規則正しく習慣づけること

一日の生活のしかた

実践すると効果的(河添理論)

1. 機嫌良く早起きをします
朝6時にきっぱり起こします
2. 起きたら着替えをします
3. 冷水で顔や手足を洗います
4. 毎朝たのしく散歩します

生活リズムが
生き生き
脳を育てる



5. 食事は一日3回、間食1回にします
6. 食事の前には小便をします
7. 朝食後には大便をする習慣をつけます
8. 朝の内にからだを使って表現をする遊びをします
9. 幼い子どもには、昼寝をさせます
就学半年前まで、昼寝が必要です
10. 午後、広い場所で遊ばせます
11. 雨天の日も生きいきと遊ばせます
12. できるだけ手伝いをさせるようにします
手伝い遊びで楽しませ、そしてほめます
13. 夕食後には、はい回って遊びます
14. 就寝前に入浴をします
15. 就寝前に落ち着いた時間(20分程)を持ちます
16. 夜、寝つきがよい子がよく育ちます 8時就寝
17. 激しい刺激(ストレス)を与えない
18. ほめ方や叱り方は態度によって示します

参照: 今井美枝編著
「はう運動あそび」
育つ子どもたち