

# あんと

2016年8月



城東子育て支援センターは子育ての楽しさを共感し合える気軽な遊びの空間になるよう「親子のつながり」を支援しています。

城東子育て支援センターは子育ての楽しさを共感し合える気軽な遊びの空間になるよう「親子のつながり」を支援しています。

## あかちゃん水遊びのお知らせ



「あかちゃん水遊び」は、おすわりの赤ちゃんから、よちよちあんの1歳過ぎ位の赤ちゃんが対象の「はじめての水遊び」です。(2歳くらいだとちょっと物足りないかもしれません) 福祉エリア内の駐車場木陰に赤ちゃん用プールを設置し、火曜日と金曜日に10:30~11:30の時間で実施します。  
※裏面もご覧ください。詳しくはスタッフまで。



※水遊びはここでいきます



## 指定管理者【NPO法人なのはな】



- ・小規模保育園 なのはなガーデン (TEL&FAX 054-253-0443)
- ・小規模保育園 あおいガーデン (TEL&FAX 054-277-9600)
- ・就学前の幼児教育施設 あおぞらキンダーガーデン
- ・発達支援 まほろば (TEL&FAX 054-246-2213)
- ・子育て支援センター わとと・あおぞら (静岡市駿河区泉町 4-16-2階 B TEL&FAX 054-284-1320)
- ・静岡市城東子育て支援センター




城東子育て支援センター

検索

<http://nanohanakodomo.jp/anto/>



# あんと8月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1 身体測定 (希望者全員)手・足 型スタンプを押そ う! (8月生まれ) 10:00~11:30 13:30~15:00	2 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	3	4 	5 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	6	7
8 心理士さんと話そう ★要予約 10:00~11:30	9 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	10 井戸端会議 ★要予約 10:00~11:30	11	12 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	13	14
15 	16 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	17 	18 ハピママ☆キッズに よる手遊びと読み聞 かせ 10:30~11:00	19 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	20	21
22	23 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	24 身体測定 (希望者全員)手・足 型スタンプを押そ う! (8月生まれ) 10:00~11:30 13:30~15:00	25 未来サポーターさ んと話そう! ★要予約 10:30~11:30	26 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	27	28
29 みんなで歌を歌お う! 10:00~11:00	30 赤ちゃん水遊び ※1 10:30~11:30	31		お問い合わせは 城東子育て支援センター		

**\*1 あかちゃん水遊びの持ち物**：着替え・プールに入る服又は水着・日焼け予防のTシャツ・タオル・ぼうし・水分補給用飲み物・レジャーシートなどをお持ちください。ママもぬれます。サンダルや、ぬれてもよい服装でお越し下さい。

**なお、曇りの日、気温のあがらない日、雷注意などの警報発令時は、赤ちゃんの体の負担と安全のため中止します。**

★2日・5日・9日・19日夏休み福祉体験で、小学生から高校生のお兄さんお姉さんが遊びにきてくれます。

♪日中暑くなりますので、親子でこまめに水分補給ができるよう水筒を持参してください。

♪警報発表時：子ども達の安全を考え、状況によってセンター行事等を中止する場合があります。

☆発達相談・育児相談に対応します・・・

まほろば

臨床発達心理士がフロアーにいます。どんな小さな悩みでも、お気軽にスタッフへ声をかけてください。個別相談もお受けします。時間：10時～12時 13時～15時

臨床発達心理士より

## ‘ちょこっとあそび’のススメ ～「オキシトシン」の力を使ってかっこいい子育て～ ②

先月は、気持ちの安定やコミュニケーションの力を高めるオキシトシン（しあわせホルモン）を紹介しました。今回は、その効果がどのくらい続くのかについて。

「ふれあい」を始めて10分位でオキシトシンが出てきます。そのままふれあい続けると15～20分でピークに。その後は、ふれあいがなくても1時間位そのままだ状態が続くそうです。ということは、大体1時間おきに20～30分のふれあい遊び＝‘ちょこっとあそび’を取り入れれば、ずっとオキシトシンが出続けた状態ということ。

ぐずぐずが続くとどうしてもテレビや動画の力を借りたくなります。でも、テレビや動画はその時は楽しめても気持ちの安定にはつながりません。逆に、脳が興奮してぐずぐずを高めてしまうこともあります。でもだからって、ずっと付き合ってなんてられない!!

だけど、ずっとじゃなくてもいいのです。1時間おきとは言わずとも、お子さんが「ママ、ママ」だったり、グズグズした時がチャンス!! ‘ちょこっと遊び’をためてみてくださいね。

★遊ぶ時のポイント★ながら遊びだとオキシトシンの効果が下がります。いろいろ気がかりだけど、遊ぶときは家事にちょっと待ってもらって、お子さんと遊ぶことを楽しみましょう。大人もいい時間になりますよ♪(しずか)

