

2017年5月号



☆子育てサロンだよ☆



和寒町子育て支援センター『こども館』
電話 (0165) 32-3125

新年度に入り、なかなか春らしからぬ天候が続いていますね。気温差が日によって違うので、お子さんもお母さんも体調を崩しやすくなってしまいます。こども館内は暖かくして待っていますので、お友達を誘って遊びに来てくださいね♡

5月の行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------|----------------------------|---------------|--|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | みどりの日 (休館) | みどりの日 (休館) | こどもの日 (休館) | (休館) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 歯科検診 (13:00~) | あそびの広場 | あそびの広場 親子遊び体験 「小麦粉粘土で遊ぼう」 (10:00~) | (休館) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 子育て講座① 「陶芸教室」 (10:00~) | (休館) |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 お話し会 (10:30~) | (休館) |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 | あそびの広場 親子遊び体験 「保健師からの・は・はの話」 (10:00~) | (休館) |



健診日や利用者が多い日など、こども館前の駐車場に止められないときは、裏のグラウンド横にも駐車できますのでご利用ください。

◆あそびの広場（月～金曜日：9:00～15:00）～「サロン室」と「遊戯室」を自由開放しています。

◆親子遊び体験（金曜日：10:00～11:30）～保育士が遊びの紹介をしますので、親子で楽しく遊みましょう。

☆ヘビーメッセージを行います。☆

今年度の日程は、6/14・28, 10/11・25, H30 2/14・21(いずれも水曜日)
計6回を予定しています。満1歳未満のお子さんが対象で、対象のご家庭には個別にお手紙を配付させていただきます。お母さん同士の交流も出来ますよ！是非、参加してね♡

子育て講座に参加しませんか？

申し込みが必要です！

5月19日(金)10時から、今年度1回目の『子育て講座』で、「陶芸教室」を行ないます。参加希望の方は、**5月11日(木)**までにこども館へお申し込み下さい。

◆日時 5月19日(金)10:00~
(9時30分までに、お集まりください)

◇場所 生きがいセンター
※託児はこども館で行います。

◆講師 中森 勇男さん(陶芸クラブ)

◇料金 350円(粘土代金)

◆持ち物 「オムツ・おしりふき・お子さんの飲み物」を袋にまとめてください。

※会場の都合上、申込み順に**12名**までとさせていただきます

「子育て講座」とは・・・

子育て中のお母さん方に様々な講座を体験してもらい、参加者同士で交流を図ったり、少しの間育児から離れてリフレッシュをしてもらう内容で、今年度も5回予定しております。
託児もいたしますので、安心して参加してください。



こいのぼりを作ったよ♡



4月21日(金)に「こいのぼり作り」をしました。好きな色の色画用紙に鱗をぺたぺた貼って、お目目を付けてリボンを通して、出来上がり♡
とってもかわいいこいのぼりに皆満足気の様子でしたよ!

♪子育てワンポイント♪

～子どもにとって睡眠は、とても大切な事というのは皆さんご存知でしょうが、なぜ大切な？

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、寝入って最初の深い眠りに一致して多量に分泌されます。この成長ホルモンは子どもの発達を促すだけでなく、大人にもアンチエイジングの作用があり、子どもにも大人にも大切な、新陳代謝にかかわる物質だとわかります。

ポイント 1】睡眠中に、成長ホルモンが分泌される。(アンチエイジング効果も♡)

また、メラトニンというホルモンは、朝目覚めて14～16時間後に脳内から出てくるホルモンです。眠気をもたらす、酸性の毒性から細胞を守ってくれる物質です。しかし、夜になっても明るい光が出てこなくなることもわかっています。日中、光を浴びると、夜になっても多量に出てくることもわかりました。メラトニンというホルモンは、一生のうちで1～3歳頃に一番多量に分泌されるということもわかりました。夜更かしをする子どもは、早寝の子どもと比べると、朝に浴びるメラトニンの量が少ないこともわかっています。

ポイント 2】夜の光を浴びるとメラトニンが分泌されない!? (眠くならない)

このように、成長を促す成長ホルモンや、眠気をもたらす細胞を守ってくれるメラトニンは、子どもの睡眠に、大きく影響があり、大切なものだということがわかってもらえたと思います。たっぷり睡眠は、成長にとっても有効なんですね。

♡睡眠は、子どもにとっても、大人にとっても、とても重要なんですね!

寝る前の儀式(絵本を読む、部屋を暗くする…)など、工夫して質の良い睡眠を取ってくださいね。

(もちろん、お母さんもしっかり寝ることによってアンチエイジングに効果があるかも・・・♡)