

熊谷子育て支援センター

# すずかけ通信

厚生労働省指定地域子育て支援事業



第三なでしこ保育園 3F  
埼玉県熊谷市円光2-10-10  
TEL 048-520-1518  
FAX 048-520-1519  
開設時間 9:30~15:30  
2019年7月発行  
第71号



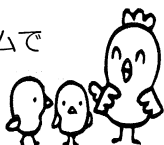
## センターだより

### 2歳育児講座 グループ子育て 『3 SUN 60』募集中♪

うまく反抗期を乗り切るためにひとりで子育てしないで、みんなで子育てしませんか？

毎回テーマを持った活動とティータイムで育児相談ができます。

ママ達同士、支え合い子育てを続けるきっかけづくり講座です♡



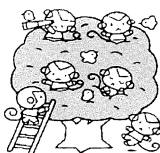
募集人数 平成28年4月～平成29年3月生れの親子  
8組 (先着順)

日程 (全8回・隔週水曜日) 10:00～13:30  
9/4 9/18 10/2 10/16  
10/30 11/13 11/27 12/11

費用 3,000円 全8回  
(ノート・教材・お茶代など)

\*申し込み受付中です。  
みんなの広場内でスタッフにお声掛けください。

### 1歳児育児講座『てくてく』 ステップ34募集♪



1歳半前後の子どもをもつ  
お母さんとお子さんの為の講座です。  
少人数のグループに分かれて  
この時期ならではの共通する悩みや発達を気軽に  
おしゃべりしながら学びあいませんか？  
※先輩ママが応援に来てくれます。

対象

平成29年4月～平成30年3月生れの親子  
14組 (先着順)

日程 (全6回・隔週水曜日) 10:00～12:00  
9/11 9/25 10/9 10/23 11/6 11/20

参加費 1,500円 全6回  
(冊子・おやつ・お茶代含む)

\*7/4 (木) ～みんなの広場内にて  
受付開始します。

### 夏の自由開放日！！

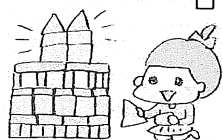
8月のみんなの広場はお休みします。  
自由開放にしています。ぜひご利用ください。

日時 8/7 (水)・8/19 (月)・8/21 (水)  
10:00～12:30 (お弁当持参OK)

### ♪親子で遊ぼう♪

#### ▲ 積み木あそび □

たくさんさんの積み木を使って、みんなで遊びましょう！  
積んでこわして、積んでこわして…  
何度も作り直せるあそびがおもしろいんです♪♪



日時 7/12 (金)・7/19 (金)  
※2回コースで行います  
10:20～11:30  
(先着10組)

### 夏を楽しもう♪

#### ペットボトルシャワー作り&魚釣り

日時 7/29 (月)・8/1 (木)・8/5 (月)・8/29 (木)  
10:20～11:30 (各日先着8組)

\*ペットボトルはこちらで用意します



どちらも参加費無料です。  
詳しくはポスターをご覧ください。

### しゃべらんち参加者募集

お子さんの食事について悩んでいる方、  
保育園の給食を体験してみませんか。  
食後に参加者と保育士、給食担当の先生と  
一緒に悩みを話し合うことで、気付くことや  
解決へのヒントが見つかりますヨ！！

日程 9月20日 (金)

時間 10時45分～13時15分 (先着5組)

費用 親子 550円 (大人300円)  
(子供250円)

離乳食が完了したお子さんが  
対象です





## 子育て支援センター 7月～9月のスケジュール



○印 13:30～15:30 午後開放日

| 7月 |   |                          |   | 8月 |   |                        |   | 9月 |   |                       |   |
|----|---|--------------------------|---|----|---|------------------------|---|----|---|-----------------------|---|
| 1  | 月 | みんなの広場<br>おでかけ広場         | ○ | 1  | 木 | 親子で遊ぼう<br>ペットボトルシャワー作り | ○ | 1  | 日 |                       |   |
| 2  | 火 | サークル（はらぺこ10）             | ○ | 2  | 金 | ころころ広場                 | ○ | 2  | 月 | みんなの広場<br>おでかけ広場      | ○ |
| 3  | 水 | 1歳児育児講座⑥                 | ○ | 3  | 土 |                        |   | 3  | 火 | サークル（はらぺこ10）          | ○ |
| 4  | 木 | みんなの広場（七夕）🍷              | ○ | 4  | 日 |                        |   | 4  | 水 | 3SUN60①<br>サークル（ハイホー） |   |
| 5  | 金 | AMころころ相談<br>PMどんぐり相談     |   | 5  | 月 | 親子で遊ぼう<br>ペットボトルシャワー作り |   | 5  | 木 | みんなの広場🍷               | ○ |
| 6  | 土 |                          |   | 6  | 火 | 小さな おしゃべり相談会           | ○ | 6  | 金 | ころころ広場                | ○ |
| 7  | 日 |                          |   | 7  | 水 | 自由開放                   | ○ | 7  | 土 |                       |   |
| 8  | 月 | みんなの広場<br>おでかけ広場         | ○ | 8  | 木 | サークル活動                 |   | 8  | 日 |                       |   |
| 9  | 火 | 小さな おしゃべり相談会<br>サークル（JT） | ○ | 9  | 金 | サークル活動                 | ○ | 9  | 月 | みんなの広場<br>おでかけ広場      |   |
| 10 | 水 | 3SUN59⑦                  |   | 10 | 土 |                        |   | 10 | 火 | サークル（3SUN59）          | ○ |
| 11 | 木 | みんなの広場（栄養講座）             | ○ | 11 | 日 | 山の日                    |   | 11 | 水 | 1歳児育児講座①              | ○ |
| 12 | 金 | 親子で遊ぼう 積み木遊び①            |   | 12 | 月 | 振替休日                   |   | 12 | 木 | みんなの広場                | ○ |
| 13 | 土 |                          |   | 13 | 火 | お盆休み                   |   | 13 | 金 | サークル（JT）              | ○ |
| 14 | 日 |                          |   | 14 | 水 |                        |   | 14 | 土 |                       |   |
| 15 | 月 | 海の日                      |   | 15 | 木 |                        |   | 15 | 日 |                       |   |
| 16 | 火 | サークル（スネーキッズ）             | ○ | 16 | 金 |                        |   | 16 | 月 | 敬老の日                  |   |
| 17 | 水 | サークル（なかよし）<br>サークル（ハイホー） | ○ | 17 | 土 |                        |   | 17 | 火 | 小さな おしゃべり相談会          | ○ |
| 18 | 木 | みんなの広場🍷                  | ○ | 18 | 日 |                        |   | 18 | 水 | 3SUN60②               |   |
| 19 | 金 | 親子で遊ぼう 積み木遊び②            |   | 19 | 月 | 自由開放                   | ○ | 19 | 木 | みんなの広場🍷               | ○ |
| 20 | 土 |                          |   | 20 | 火 | サークル活動                 | ○ | 20 | 金 | しゃべランチ                |   |
| 21 | 日 |                          |   | 21 | 水 | 自由開放                   | ○ | 21 | 土 |                       |   |
| 22 | 月 | みんなの広場<br>おでかけ広場         | ○ | 22 | 木 | サークル活動                 |   | 22 | 日 |                       |   |
| 23 | 火 | サークル（さんさんGOGO）           | ○ | 23 | 金 | サークル活動                 |   | 23 | 月 | 秋分の日                  |   |
| 24 | 水 | 3SUN59⑧                  |   | 24 | 土 |                        |   | 24 | 火 | サークル（wow!!）           | ○ |
| 25 | 木 | みんなの広場                   | ○ | 25 | 日 |                        |   | 25 | 水 | 1歳児育児講座②              | ○ |
| 26 | 金 | どんぐり相談                   |   | 26 | 月 | 自由開放                   | ○ | 26 | 木 | みんなの広場                |   |
| 27 | 土 |                          |   | 27 | 火 | サークル活動                 | ○ | 27 | 金 | どんぐり相談                |   |
| 28 | 日 |                          |   | 28 | 水 | サークル活動                 | ○ | 28 | 土 | なでしこ保育園運動会            |   |
| 29 | 月 | 親子で遊ぼう<br>ペットボトルシャワー作り   | ○ | 29 | 木 | 親子で遊ぼう<br>ペットボトルシャワー作り | ○ | 29 | 日 |                       |   |
| 30 | 火 | サークル活動                   | ○ | 30 | 金 | どんぐり相談                 |   | 30 | 月 | 自由開放<br>おでかけ広場        | ○ |
| 31 | 水 | サークル（wow!!）              | ○ | 31 | 土 |                        |   |    |   |                       |   |

### <お知らせ>

☆ 🍞パン屋さんの日です。毎月第1・第3週の木曜日（12:00前後）に「パン工房つゆくさの家」さんの焼きたて、種類豊富なパンの販売日です。ランチにもどうぞ。

### <ご利用について>

- ※ 初めて利用される方は、（月）（木）の「みんなの広場」10:00～12:00 ・（月）「おでかけ広場」9:30～12:00にお越しください。スタッフがご案内します。
- ※ 「みんなの広場」は時間内自由に遊べます。粘土遊び（月曜日のみ）や絵本の読み聞かせ（木曜日のみ）、毎回 歌・手遊び等の時間があります。ランチ広場（12:00～13:30）もあります。
- ※ 「おでかけ広場」も自由に遊べる広場です。歌・手遊び・絵本の読み聞かせ等の時間もあります。ランチ広場はありません。
- ※ 「みんなの広場」「おでかけ広場」「自由開放」「午後開放日」以外の事業は予約制です。
- ※ 「みんなの広場」「午後開放日」は、受付ノートに名前を記入してご利用ください。
- ※ サークルは、すずかけOG親子の活動日です。



# 育児セラピストママが教える

## ♡ ママの、心のセルフケア ♡

～ 第3回 ～

### ✿ 心のサインに気がつく ✿ ～イライラ編～

じめじめと暑い季節がやってきました。暑い！！それだけでも疲れるのになぜだか  
子どもの行動にいちいちイライラして心も体もクタクタ・・・なことはありませんか？

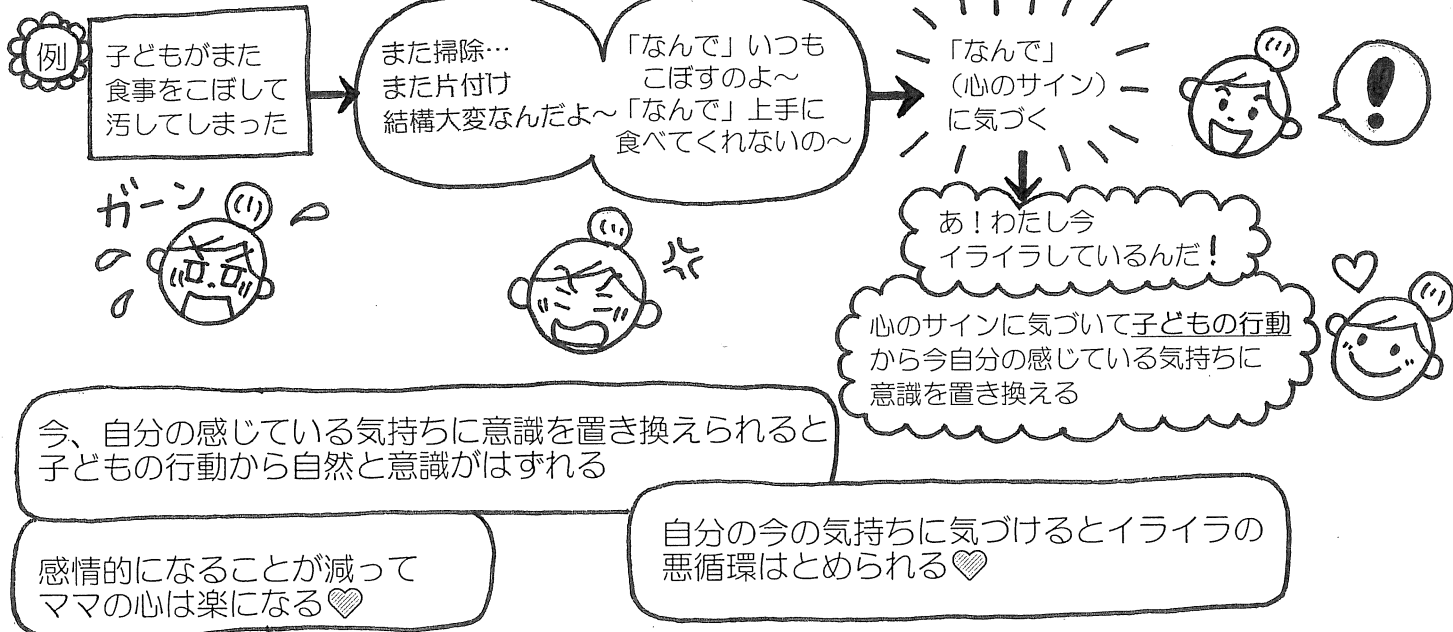
『気づく⇒置き換える』で心がスーッと楽になる！！

※子どもの行動に対して『なんで！どうして！』が出てきたらイライラのサイン！

※サイン（なぜ）に気づいたら、目の前の子どもの行動から自分の今感じている気持ち  
に意識を置き換えてみる。

私は今イライラしているんだ。  
私は今イライラしはじめているんだ。

※イライラした気持ちに気づけたらそれでOK！（イライラした自分を責めないで♡）



人間だからイライラすることはあたり前！そしてママの日常にはイライラの種がいっぱい！！  
イライラすること自体がいけないのではなく、イライラして子どもに感情的になってしまう  
のが良くない事！心のサインに気がつき気持ちを置き換えることで心の温度を調節し  
子どもとの毎日を少し楽に過ごしてみませんか？

『ママの心のセルフケア』第1回・第2回の記事とあわせて  
試してみてください♡

第1回・2回の記事は

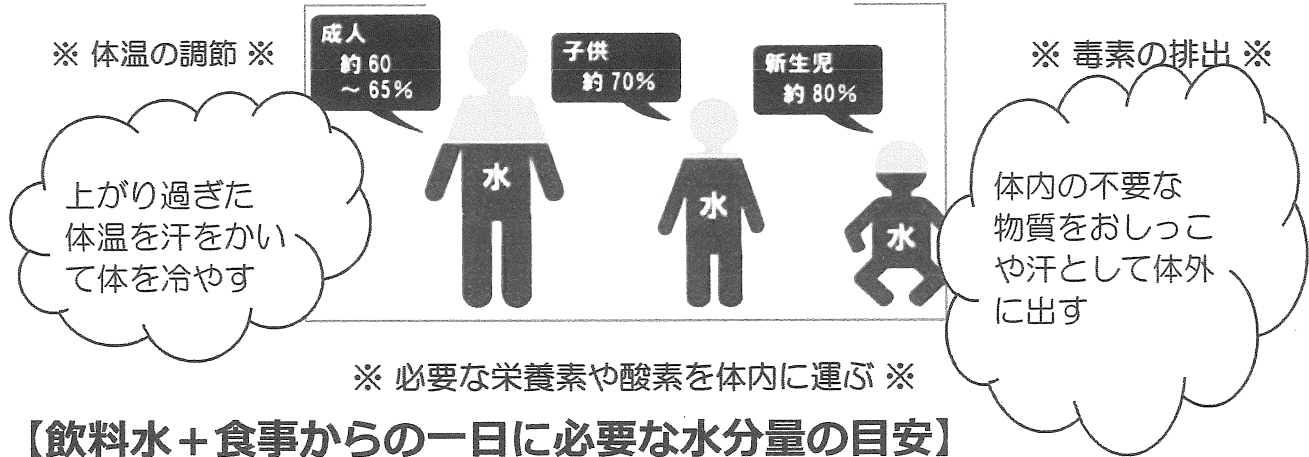
『 なでしこ すずかけ 』

で検索してね。。

## ★★★ 子どもの水分補給 ★★★

1年で一番気温が高く、最も汗をかく季節がやってきました。色々な熱中症対策がありますが、今回は子供の水分補給にスポットをあててみました。

### 体内の水分量と役割



### 【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

新生児：1kg（体重）あたり約50～120ml  
乳児：1kg（体重）あたり約120～150ml  
幼児：1kg（体重）あたり約90～100ml

例えば、幼児で体重15kgの子どもの場合、 $15\text{kg} \times 90 \sim 100\text{ml} = 1,350 \sim 1,500\text{ml}$

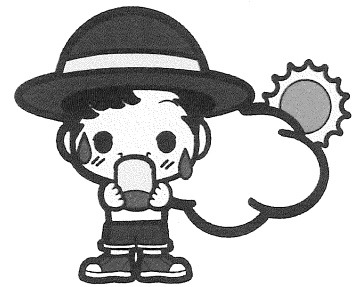
### どうやって水分を摂ればいい？

#### 【こまめな水分補給】

- ★ 喉が渇く前に飲む
- ★ 朝起きた時・お休み前
- ★ 遊ぶ（体を動かす）前・途中・後
- ★ お風呂に入る前と後

#### 【食事からの水分補給】

- ☆ 味噌汁やスープ
- ☆ 野菜や果物など



- ◎ 一度にたくさんの水を飲んでも体内に貯めることができないので尿として体外に出てしまいます。また胃液が薄まってしまい消化機能が低下してしまうこともあります。
- ◎ おしっこや汗などは見た目でわかりますが呼吸をするだけでも体内から水分が出ています。子どもは喉が渴いたことを上手く伝えられないし、水分不足を自分で気づかないこともあります。大人が注意して見守る必要があります。

### 水分補給に気をつけて暑い熊谷の夏を元気に過ごしましょう！

\*\*\*\*\*

#### 《編集後記》

年中に進級した次男。この春からサッカーを始めました。長男のお下がりのブカブカのユニホームを着て一生懸命にボールを追いかける姿に母はキュンキュン♥これからお友達と楽しく頑張ってもらいたいです。  
(J)