

令和5年度

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
4月号



暖かな春がやってきました。色鮮やかな花が咲きはじめ、お外で過ごす時間がより楽しく感じられますね。

新年度がスタートしました。みなさんいかがお過ごしですか？いちい子育て支援センターは、お子さんと安心して遊べるあそび場でもあり、出会いの場として繋がりあえる場でもあります。地域のみなさんと一緒につくっていく場所だと思っています。ぜひ、かわいいお子さんをお連れになって、遊びにいらしてくださいね。



今月のピックアップコーナー



～ちょうちょさんを作ろう～

～先月の親子工作デーより～

～親子サークル～

《きらきらひろば》月一回
《おうたの時間》水曜日



☆センターの利用の仕方いろいろ☆



～子育て支援講習～
月に1～2回、講師の先生を招いて、親子で参加していただけます

～地域交流～

近隣の学生との交流



オンライン交流より



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつづやきありませんか～

☆気軽に何でもお聞かせください☆

～健康相談・栄養相談～

月に一度、園の保健師と栄養士が午前中センターに滞在する日があります



☆保健師による保健コーナー☆

～良い生活リズムのサイクルをまわしましょう！～

良い生活習慣と聞き思い浮かぶのは、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「運動(遊び)」などだと思います。それらの生活習慣は互いに影響して生活リズムのサイクルを作っています。

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期です。お子さんと良い生活リズムのサイクルをまわしてみましょう！



～健康相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください

■早寝■

眠っている間に、体が成長したり脳が記憶を整理したりします。睡眠は体にも脳にも大切です。

■早起き■

早起きすると、一日の生活リズムが整いやすくなります。まずは早起きの習慣をつけましょう。

■運動■

よく体を動かすとお腹がすくのでごはんを美味しく食べられます。寝つきもよくなり、生活リズムが整いやすくなります。

■朝ごはん■

朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。また、朝は体も脳もエネルギー不足です。朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。