



わくわくだより

平成30年度
1月号



あけまして おめでとうございます。
本年も、よろしくお願ひいたします。

来月<2月の予定>

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
H29・30生まれ 広場 びよびよ(中公)	あおぞら広場	赤ちゃん広場	あおぞら(さくら)	
11	12	13	14	15
	親子遊びの 広場	赤ちゃん広場 びよびよ (川内保)	あおぞら(さくら)	H28 広場
18	19	20	21	22
	あおぞら広場 びよびよ (第二保)	赤ちゃん広場	あおぞら(さくら) びよびよ (上林保)	H27 広場
25	26	27	28	
ママサークル	あおぞら広場	赤ちゃん広場	あおぞら(さくら) びよびよ (拝志保)	

「はじめは愛着から 人を信じ、自分を信じる子どもに」
～子どもと生活リズム～

児童精神科医である佐々木正美先生の著書「はじめは愛着から」の中から、乳幼児期に大切にしたいことを11月号からシリーズでお伝えしています。今回は、「子どもと生活リズム」についてお伝えします。

健康な生活のリズムを構成する要素は、食事と睡眠、日中の活動です。育児においても、この三要素によってリズムを作ることが非常に大切です。と佐々木先生。

食事と睡眠は、毎日の生活を習慣的に、またリズムカルにするために、リズムの柱にしやすいものです。そして、遊びと食事と睡眠を組み合わせ、一日の多くの時間を「リズムカル」に作っていくことが大切だそうです。年齢が低い時ほど、あまり動的ではない、静かな遊びをしますが、成長するにしたがい、友達や保育園、幼稚園の先生など、家族以外の人と動的な遊びをするようになります。目を輝かせて取り組める日々の遊びは、子どもに健全な心をもたらしてくれます。楽しく意欲的に取り組める遊びは、子どもにとって不可欠なものです。

子どもの人間的想像力や創造性は、それぞれの年齢にふさわしい「遊び」によって育まれ、そして成熟していきます。遊びは、健康な生活リズムの基盤を作るだけでなく、心身の成長をももたらしてくれるそうです。

これからまだまだ寒い日が続きそうですが、お天気がいい日には体も動かしながら、食べる、眠る、遊ぶという三つの要素が、生活の中でリズムとして定着していくといいですね。

参考図書：佐々木正美著 「はじめは愛着から 人を信じ、自分を信じる子どもに」

この本は子育て支援センターで貸し出しもできますので、興味がある方は声をかけてください。

「なあんだ、なんだ、このなぞ、なんだ」～なぞなぞあそびうた～
いきなりですが、なぞなぞです。忙しい育児の合間に、ちょっと一息ついて考えてみてください。

あなたは だれ
あなたは わたし
わたしが みえると あらわれて
わたしの まねする わたし
あなたは だれ
あなたは わたし



ぼくが 走ると かざぐるまが まわる
ぼくが 走ると かみのけが ゆれる
ぼくが 口笛を 吹く
だけど だれにも ぼくは 見えない
ぼくが 枝を ゆするから
ぼくを つかまえてごらん
だけど だれにも ぼくは つかまえない



さて、 はそれぞれ何でしょう……。(答えは下にあります)



東温市地域子育て支援センター

開設時間 月～金 8:30～17:15

連絡先 089-966-2080

なぞなぞの答え 鏡 風 でした。

遊びの広場からのお知らせ

<子育て・サポート親子遊びの広場より>

今月の予定 1月8日(火曜日)
場所 中央公民館2階 大ホール
9:30～ 受付
10:00～ 「節分遊び」

親子と一緒に鬼のお面を
作って遊びましょう。



<びよびよクラブ 育児講座の開催について>

日時：1月29日(火) 10:00～11:00
場所：横河原公民館
講師：越智ミドリ先生

長年、保育園長を歴任され、現在は西条市で子育て支援にかかわっていらっしゃる先生です。

「体に触れて遊びましょう」

小さい頃から、お母さんのやわらかい、優しい声でたくさんたくさん話しかけたり、触れたりすることで安心につながります。何より、楽しく…がいいですね。

ラララぞうきん ラララぞうきん	お子さんの体をさすります
ラララぞうきんをつくりましょう	
ちくちくちくちくちくちくちくちく	ぞうきを縫うように指で
ぞうきんをつくりましょう	お子さんの体をつつきます
くりかえし	くりかえし
ラララぞうきんを洗いましょう	
ジャブジャブジャブジャブジャブ	ぞうきんをもみ洗いするように
ジャブジャブジャブ	お子さんの体をもみます
ぞうきんを洗いましょう	
くりかえし	くりかえし
ラララぞうきんをしぼりましょう	
きゅきゅきゅきゅきゅきゅきゅきゅ	ぞうきんをしぼるように
ぞうきんをしぼりましょう	お子さんの足を交差させます
くりかえし	くりかえし
ラララぞうきんを干しましょう	
ぺたぺたぺたぺたぺたぺたぺた	ぞうきんを干すように
ぞうきんを干しましょう	お子さんをなでます