

《ちょこっとアドバイス》

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

おすすめ本

『ぐるぐるちゃん』

作：長江 青
出版社：福音館



たくさんのどんぐりを食べさせあったり、ぐるぐるのしっぽに詰めて持ち帰ったり…リスの親子のイラストがとても可愛らしく、癒される絵本です。落ちていっているどんぐりを見て「ぐるぐるちゃんなら、どうして持って帰るかな？」と想像を膨らませて楽しいかもしれませんね。



幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園 子育て支援だより 9月号

支援センター 9月のイベント

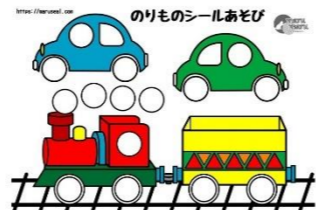
9月4日(月)
＜おはなし会＞
大型絵本読み聞かせ
10時～参加費 無料
締め切り 9/2迄



9月13日(水)
＜なかよしランド＞
シャボン玉あそび
10時～参加費 無料
締め切り 9/12迄



9月20日(水)
＜なかよしランド＞
シールあそび
10時～参加費 無料
締め切り 9/16迄



9月25日(月)
＜ママクラブ講座＞
わんわんハウス
10時～参加費 無料
締め切り 9/22まで



★あけぼのこども園 子育て支援センター★



- ◎支援センター開放時間 (月～土 8:00～13:00)
- ◎親子で遊べる場所を探している方どうぞ♡
- ◎黒石市外の方も遊びに来てね♪
- ◎園の見学・相談も随時受付けています。
お気軽にお電話ください。
- TEL 53-1992
あけぼのこども園 ホームページはこちら➡



黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。

スポカルイン黒石2階親子アリーナで開催



ま～なひろば



☆毎週木曜・金曜 9:20～12:30 参加費無料
 ☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

<9月の実施予定日>

- 1 (木)
- 7 (木) 保健師さん来所
- 8 (金)
- 14 (木) 身体測定/ミニ講座「スプーン、フォーク、お箸」
- 15 (金) 身体測定
- 21 (木) 季節の製作
- 22 (金)
- 28 (木)
- 29 (金)



頑張っているお母さんへ。おススメ絵本

【ちょっとだけ】

作: 瀧村 有子
 絵: 鈴木 永子
 出版社: 福音館書店

ちょっとだけ



赤ちゃんが生まれて、お母さんは忙しいので、なっちゃんはいろんなことを自分ひとりでやってみます。お姉さんになったからと頑張るなっちゃんですが、眠くなった時だけは、どうしてもお母さんに甘えたいくなります。お姉さんになったことで感じる切なさ、それを乗り越えることで成長していく子どもの姿を、母親の深い愛情とともに描いています。

～子育てで使える心理学～

子育てで「時間がない」と感じる心理学

子育てをする母親は、決まって「時間がない」と言います。もちろん、会社勤めをしながら育児もしている母親であれば、時間は本当に足りず、忙しくて目が回るような毎日でしょう。しかし、専業主婦でありながら、「時間がない」と言っている母親も多いのです。

彼女達の「時間がない」と言うのは実は、「自分の時間がない」と言っているのです。

いつも子供と一緒に、子供達に目を配りながらの生活なので、実際の時間はたくさんあれど、自分だけの時間がないということなのです。この「自分だけの時間」といものは、人間誰も必要なもので、男女に違いはありません。ましてや、母親だからと言って、自分の時間がなくてもいいわけではなく、やはり、自分の時間を必要としているのです。

したがって、お父さん達は、できるだけ、子供達を引き受けて、お母さんを一人にしてあげてほしいと思います。できれば、定期的にそのような時間を作ってください。

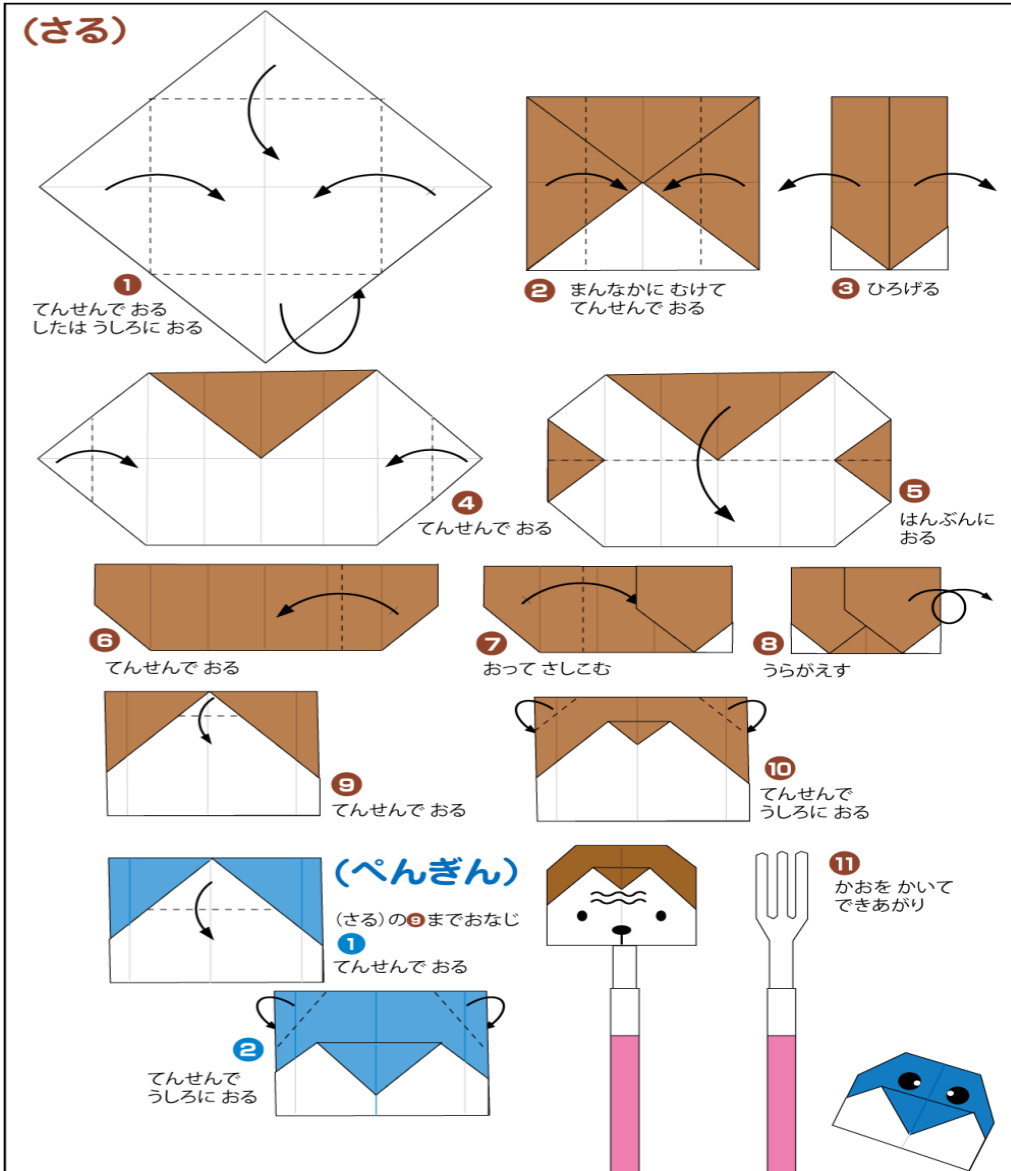
お母さんも、できるだけ子供達は早く寝かせてあげて、その後の時間は、自分自身だけの時間を過ごすようにするといいいでしょう。子供達は、早く寝かせるほうが、発育にもいいですからね。一日の中で、できるだけ自分だけの時間を持つよう、夫婦でよく話し合ってください。

自分だけの時間は、精神衛生上、必要なものなのです。

心理研究家/牧村和幸

おりがみあそび

(さる)



すぱーんきやつぷ

9月乳幼児健診 (場所: スポカルイン黒石)

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	9/12(火)	R5年5月生	午後0:15～0:30
1歳半健診	9/26(火)	R4年2月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	9/27(水)	R3年2月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	9/13(水)	R2年2月生	午後0:15～0:30



チビッコ相談 .. 9/5(火) 9/15(金) 9/28(木)