

《 11・12月の予定 》



**すくすく
めえる**
あゆみ子どもセンター
子育てホットステーション

第107号 平成21年 10月20日 (年6回発行)

このところ、めっきり涼しくなり、日ざしが心地良く感じられます。暑いころにはちょっと敬遠したくなる外遊びも、今なら親子ともに楽しめそうですね。

「**子どもの機嫌が悪い**」「**夜ぐっすり眠ってくれない**」「**食が細くて心配**」など子育ての心配ごとやイライラなどが、外遊びを続けていると、不思議によくなるのがとても多いものです。身体の育ちにも、心の育ちにも大切な外遊びを、この季節に始めてみませんか？まず、ちょっといい体験話をご紹介します！

みなでお外に出よう～！

1歳3ヶ月 女の子

室内で過ごす事が多かった時期は、なかなかお昼寝をしてくれず、母親も家事がすすまず、ややイライラ気味・・・そこで、歩きだした頃に、なるべく家の近くの公園に遊びにでたり、支援センターの外での集まりに参加するようにしたら、ますます良く食べ、お昼寝の回数が増え、ニコニコ笑顔が多いこの頃です！

2歳 男の子

多くの子と室内ですぐすと、いろいろなトラブルも起こりやすく、親はついつい心配が先になり口出しが増え、本人はかえってじっくり遊べないし、親子で煮詰まってきました。思い切って外での遊びや、活動を続けるようにしたら、不必要なトラブルは減り、自分の好きな遊びにも集中でき、他の子どもとも素直に関わる姿を新発見しました。

安心して外遊びできる場所は？

子どもにとって大切な外あそびですが、最近は安心して遊べるところが少なくなってきましたね。身近な公園の他、保育園、幼稚園で園庭開放をしているところが沢山あります。電話で問い合わせて出かけてみませんか？（北部地区子育て支援マップも参照）

武蔵・弓削子育てネットワークの会では、「ほっとらっく」という外遊びの会を行っています。一度参加してみませんか？

武蔵中央公園、第2、第3木曜午前中
問い合わせ先： 北保健福祉センター 345-2175
あゆみ子どもセンター 339-5673

雑草の森・・・立田山にある野外保育センターで、一般の方も遊びに行けます。（窓口に声をかけて下さいね）

建物のまわりには、アスレチックもあり、この時期どんぐりや、きれいな落ち葉もたくさんです。小鳥のさえずりも聞いて、マイナスイオンを浴びましょう！ 問い合わせ：雑草の森348-7300

らっこちゃん(子育て広場) 毎週火・木曜日 9:30~11:30
ベビーらっこ(0歳児子育て広場) 11月13日(金)・11月18日(水) 12月は未定
上記のいずれも事前に申し込みが必要です。 電話可
どんぐりクラブ(わんぱく復活! 野外遊び) 月1回・土曜日 10:00~
育児の集い(北保健福祉センター関係 ☎345-2175)
・楠エテイト - ...11月18日・12月16日 (水・午前10時~12時)
・龍田エテイト - ...11月18日・12月16日 (水・午後1時30分~4時30分)
・弓削エテイト - ...11月2日・16日・12月7日・21日 (月・午前10時~12時)
・麻生エテイト - ...11月27日 (金・午前10時~11時30分)
・武蔵エテイト - ...11月5日・12月3日(木・午後1時30分~3時30分)
ほっとらっく(子育て支援スペース・武蔵弓削校区子育てネットワークの会主催)
第2木・第3木・午前10時~12時・武蔵中央公園、老人憩いの家
もうすぐパパママセミナー 10月24日(土) 午前10時~・武蔵ヶ丘保育園

外遊びの効果はすごいようですが、お母さん方からよくある質問に、ヤギ博士に答えてもらいましょう。

Q1 何故外遊びで子どもの機嫌がよくなるんですか？

- A. *外遊びは、室内で遊ぶより運動量がグーンと多いので、おなかがすいて良く食べ、良く眠るようになるよ。
*思いきり身体を動かして、水や砂など自然物に触れることで、欲求が満たされ、情緒が安定するんじゃね。
*外遊びでは、子ども同士のトラブルや大人の口出しが少なくてすみ、のびのびと遊べるのもいいね。

Q2 外遊びは子どもの発達にプラスになると言われるけど、何故なのでしょう？

- A. *外遊びで様々な動きをする事で、脳、神経、筋肉の回路が形成されて、運動能力が発達するよ。
*運動量の多い外遊びをする事で、血流がよくなり、脳や全身に酸素がいきわたり、脳や心肺機能、内臓器官の発達が促されるという事じゃよ。
*戸外で四季折々の自然や動植物に触れることで、自然を大切にすることや豊かな感受性も育つと思うよ。

電話相談

毎週 月 ~ 金 (10:00~16:00)

*子育てに悩みのある方、
お気軽にご相談ください。

☎339-5721

http://www3.ocn.ne.jp/~ayumihoi/

申し込みお問合せ

あゆみ子どもセンター

(熊本市地域子育て支援センター)
熊本市武蔵ヶ丘1-4-32 あゆみ保育園内
☎339-5673

E-mail ayumi@wonder.ocn.ne.jp

熊本市子育て支援課