第183号 令和4年12月1日発行





すくすく めぇる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32(あゆみ保育園内) **2006-339-5673** 相談専用**20096-339-5721**

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail:ayumi@wonder.ocn.ne.jp

11月は比較的お天気も良く暖かい日が多かったが、12月になり、いよいよ本格的な寒さの到来といったところじゃろうか・・・

今年はインフルエンザも流行するのではと言われており、コロナとw(ダブル)で予防が必要になって くるの~!!

まずは自己免疫力をUPしよう!!質のよい睡眠、栄養のバランスのとれた食事、ストレスを発散する。 また、笑う、身体を温めるというのもいいそうじゃよ。

今回、すくすくめぇるでは歯みがき後のベロタッチを紹介してみようかの~。

免疫力UPだけじゃなく、他にもいろんな効果があってびっくり!!

簡単にできるのでおすすめじゃよ。







たった9秒のベロタッチ効果

舌をやさしく刺激して、唾液分泌や口の周りの筋肉の発達を促し、 口角UP、食欲UP、偏食抑制、発語促進などを目指します。 また、同時に脳の活性化や自己免疫力・記憶力の向上が期待できます。



参考文献:歯っぴ~かむカム

『ベロタツチ』とは、歯ブラシを使って、ベロタッチするんですが、これがお口の健康にすごくいいそうです。

1日3回ぐらい、毎日の歯みがきのついでに行うだけです。特に・・・

◎唾液が増える:唾液が少ないと虫歯になりやすいのですが、ベロタッチで舌を刺激することで唾液も分泌されます。

◎舌がよく動くようになる:赤ちゃんも舌がよく動くようになって初めて様々なものが食べられるようになります。そうすると小さい子どもさんによく見られる、食べたものを飲み込まずに吐き出してしまったり、噛まずに丸飲みしてしまうことも少なくなります。

◎偏食が減る・極端な少食ではなくなる:好き嫌いがひどいのは、味が苦手だからという理由だけでなく、舌の動きが鈍く、口の中でうまく食べ物の処理ができないために食べたがらない場合も多いようです。

☆お母さんたちにクリスマスリースを 作ってもらいました**☆**





みなさんのところにもサンタさんが来るといいですね☆彡

☆クリスマスが近づいてくると、子どもだけでなく大人も ワクワクドキドキしますね。そんな楽しいクリスマスシー ズンに読みたい、読んであげたい絵本を紹介します☆





		- Alexander	1 AL 1	. 9 < 9 < 2	-
月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			らっこ	*	ぷれ・パパママ セミナー
5	6	7	8	9	10
*	らっこ	ベビー	らっこ	*	お休み
12	13	14	15	16	17
*	ベビー&らっこ 巡回相談	*	らっこ	お休み	*
19	20	21	22	23	24
*	らっこ	ベビー	らっこ	*	お休み
26	27	28	29	30	31
*	*	*	← 年	· 末 休 園 ·	· →

☆利用される際には、**必ず事前に電話で予約をお願いします。** ☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象:1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00 室内あそび

211:30~12:30 室内あそび又は園庭あそび

※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』

対象: 1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

211:15~12:15 $110:00\sim11:00$

『 ★: すくすくタイム』

時間:9:30~12:30

15:30~17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』☎096-339-5721(相談専用)

毎週 月~金(9:30~17:00)

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育でサークル紹介◆

◆武蔵っ子クラブ:武蔵校区

場所: 武蔵コミュニテイセンター

日時:第3火曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所:武蔵ヶ斤西公園

(武蔵ヶ丘幼稚園西隣)

日時:第2・3木曜 西公園 10時30分~12時

※8月・1月はお休み

主催: 武蔵子育てネットワークの会

◆ゆげままクラブ: 弓削校区

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、 子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が 孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

場所: 弓削コミュニテイセンター

日時:第1・3月曜日

※子育てサークルとは??

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所:弓削古閑の上公園

日時:第2木曜10時30分~12時 主催: 弓削ゆるっと子育てネットワーク

◆ふれあいママクラブ:楠校区

場所:楠コミュニテイセンター 日時:第3水曜 10時から12時 主催:楠校区子育てネットワーク

◆ひよこママ: 龍田校区

場所:龍田コミュニテイセンター 日時:第2金曜 10時~12時

主催:龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◆ニッキースマイルクラブ:楡木校区

場所:楡木コミュニテイセンター 日時:第4木曜 10時~12時 主催:楡木校区子育てネットワーク

> ◇問い合わせ◇ 北区区役所保健子ども課 **2**096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

☆巡回相談のお知らせ☆

◎日時:12月13日(火)

10時~11時30分

◎心理十さんによる育児講座

「子どもの心に届く語りかけ」

があります。

◎定員:5組(要予約)

◎お尋ねや参加ご希望の方は、

☎096-339-5673まで

ご連絡ください。

お待ちしてま~す!

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- 健康チェックシートの記入をお願いします。 また、非接触で**検温**をさせていただきます。
- マスク着用をお願いします。(お子様で着用が難しい場合を除く)
- 手指の消毒をして遊びましょう。
- ・体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は 来るのを控えましょう。
- お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
- ・密接防止のため、利用人数、利用時間を制限をさせていただきます。
- 使用したおもちゃは職員にご返却ください。
- ・しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。 支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、 ご協力をよろしくお願いします。



