



# すくすく めえる



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)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

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

新生活、新学期が始まり、環境の変化で大人も子どもも疲れやすい時期じゃの～。グズグズ、キーキー、機嫌の悪い子どもに、ついイライラして怒鳴ってしまったり、どうしていいのかわからないといったお母さん達の声をよく聞くんじゃが……。そんな時こそお家でスキンシップをとったり、ふれあいあそびをして心と身体をほぐしてあげることで情緒の安定にもつながり、親子の絆が深まるんじゃよ。今回はそんな悩みを少しでも減らせるヒントを考えてみようかの～。



## ♡心と体が癒されるハグをたくさんしましょう♡

～ハグは色々な効果がありますよ～

### ～脳が発達する～

ハグされた子どもは自尊心が高くなり、心が強くなって脳と心の発達につながります。



### ～幸せな気分になる～

ハグをされるとオキシトシン (幸せホルモン、愛情ホルモン) が増え、その分ストレスも軽減され幸せな気分になります。

### ～ストレスを軽減する～

ハグによって副交感神経が活発化し、リラックスします。子どもが泣いていたたり、不安な時はギュ～っとしてあげるとgood!!



### ～絆が強まり信頼が高まる～

ハグは大好きな人とするからこそ精神的にもよく、信頼関係も深めます。子どもを注意した時や強い口調になった後にはしっかりハグすることをお勧めします。



### ～身体も元気になる～

ハグによってオキシトシンが増え、副交感神経の活動が高まると免疫系や心臓血管系が強くなり感染症にかかりにくいとも言われています。

## 《あゆみ子どもセンターでもしている ふれあい遊びを紹介します!》

### ♪いちじく にんじん

いちじく にんじん さんしょに しいたけ ごぼうの  
むしたの なっぱ はっぱ きゅうりの とんがらし～

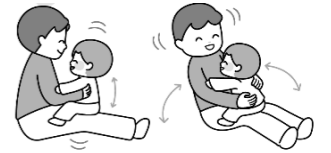


♡からだの一部(足、手、頭、お腹など)を歌に合わせてなでてあげましょう。  
”とんがらし～”でこちょこちょしてあげると喜ぶます😊

### ♪うまはとしとし

うまはとしとしなくてもつよい うまはつよいから のりてさんもつよい  
パカパカ ドシーン!!

♡歌に合わせて膝を上下にさせます。  
歌い終わったら足を開き、子どものおしりを落とします。



◇ふれあいあそびは、人と一緒にいることが楽しいという『人への信頼感』を育みます。  
自分が喜ぶことを喜んでしてくれる人がいるということを確認できると、心も笑いでリラックスし、快活になっていきます!子どもは飽きることなく何度も何度も「もう一回!👉」と求めてくるので繰り返ししてあげましょう😊

5月の予定 ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
				1	2
				★	★
4	5	6	7	8	9
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	らっこ	★	★
11	12	13	14	15	16
★	らっこ	ベビー	らっこ	★	お休み
18	19	20	21	22	23
お休み	らっこ	★	らっこ	★	★
25	26	27	28	29	30
★	らっこ	ベビー	らっこ	★	お休み

☆活動紹介☆

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子  
 日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）  
 時間：10：00～12：00 室内あそび&園庭遊び  
 予約数：8組まで



『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子  
 日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）  
 時間：10：00～12：00 室内あそび  
 予約数：8組まで

『★：すくすくタイム』

利用できる時間帯：9：30～13：00  
 （昼休み：13：00～14：30）  
 14：30～16：00

あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。

利用される際は、電話して来所させていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9：30～15：00）

\*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。

◆地域の子育てサークル紹介◆

👉武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター  
 日時：第3火曜 10時～11時45分

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園  
 日時：第2・3木曜 武蔵ヶ丘西公園 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

👉ふれあいママクラブ：楠校区 ※現在休止中

場所：楠コミュニティセンター  
 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・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター  
 日時：第2金曜 10時～11時  
 主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??

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。

👉ゆげママクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター  
 日時：第1・3月曜 10時～12時

◎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

👉ニッキースマイルクラブ：楡木校区

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

◇問い合わせ◇  
 北区役所保健子ども課  
 ☎096-272-1128



らっこちゃんのみんなどいちご狩りに行って来ました～♪  
 イチゴが食べられない子も、お友だちが取ってくれたイチゴは  
 食べることができ、みんなで嬉しい気持ちになりました♡  
 その後は近くの公園へ行き、思い存分遊んで帰りました😊