第２３１号　令和８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）
☎096-339-5673　　相談専用☎096-339-5721
http：//www.kumamoto-ayumi.org　E-mail：ayumi@wonder.ocn.ne.jp

先月はあゆみ保育園の子どもたちと立田山へ遠足へ行ってきたぞ。山の中を散策してみると、どんぐりがたくさん落ちていて、嬉しそうに色んな形のどんぐりを拾う子どもたちじゃったよ。子どもセンターの子どもたちも拾ってきたどんぐりの音を聴いてみたり、眺めてみたり、どんぐりころころのお歌を歌ってみたり、秋ならではの遊びを楽しんだんじゃ。
また、先日“笑いヨガ”を親子で楽しんだんじゃ。笑うことで免疫力や体力がＵＰし、ママやパパの笑いが子どもにも伝わり、親子でイェ～イ！と盛り上がって笑いに溢れる時間となったぞ。
免疫力ＵＰといえば、“ベロタッチ”を聞いたことがあるかの～？
免疫力ＵＰだけではなく、他にも色んな効果があるので紹介してみようかの～。



歯磨き後の“ベロタッチ”をしてみよう！

最近の子どもたちは、口周りの筋肉が弱く、「食べ物をうまく噛めない」「丸飲みしてしまう」「口がいつも開いている」などの姿がよく見られます。
これらは舌がうまく使えていない（舌が横に動かない）ことも原因であるといわれています。
こうした問題の改善に“ベロタッチ”が今、注目されています！

“ベロタッチ”とは･･･舌の先や両側を歯ブラシのブラシ部分でちょんちょんと2、3回軽くタッチするだけ！
1日3回くらい毎日の歯磨きのついでに行うだけです。

1日3回！たった9秒で出来る健康法！！

歯磨きの後はベロタッチ♪

歯ブラシでそのままちょん♪ちょん♪ちょん♪



毎日やさしくたっちしましょう。

参考文献：吉良直子氏（歯っぴーかむカム代表）

どんな効果があるの～？

◎唾液が増えます！
唾液には口に潤いを与えるだけではなく、細菌を洗い流す作用や抗菌作用などがあります。虫歯の予防にもつながります。

◎舌がよく動くようになります！
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。そうすると小さな子ども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うことも少なくなります。

◎偏食が減る、極端な小食じゃなくなります！
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。

叶うかも！？

たった9秒のベロタッチ効果



◎舌を優しく刺激して、唾液分泌や口角UP、食欲UP、偏食抑制、発語促進と良いことづくしです。
また同時に、脳の活性化や自己免疫力、記憶力UPにも期待できます。
歯が生える前からベロタッチをして、口の中を歯ブラシで触っていくことをしていると、口の中を触られることに慣れ、歯ブラシの抵抗感がなく、歯磨きをしてくれるようにもなりますよ☺

12月の予定　　：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	どんぐりクラブ
7	8	9	10	11	12
✸	らっこ	お休み	らっこ&ベビー 巡回相談	✸	✸
14	15	16	17	18	19
✸	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	✸
21	22	23	24	25	26
✸	らっこ&ベビー クリスマス会	お休み	らっこ	✸	✸
28	29	30	31	1月1日	2日
✸	年末年始休園				

☆活　動　紹　介☆

☆利用される際には、**必ず事前に電話で連絡をお願いします。**

『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：６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：９：３０～１６：００
（昼休み：１３：００～１４：３０）
１４：３０～１６：００
※一度登録された方は、予約なしで参加できます。
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、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『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◆

※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。

🐤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　１０時～１１時４５分

◎外あそびの会『ほっとらっく』 ※現在休止中
場所：武蔵ヶ丘西公園
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

🐤ゆげまるクラブ：弓削校区
場所：弓削コミュニテイセンター
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

🐤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

🐤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

🐤ひよこママ：龍田・龍田西校区
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

◇問い合わせ◇
北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

☆お知らせ☆

◎巡回相談があります！
日時：１２月10日（木）１０：００からです。※要予約
作業療法士さんによるミニ育児講座「子どもの発達と運動あそび」があります。
子育ての悩みなど気軽に相談できますよ☺

🎄クリスマス飾り作り🎄
親子でクリスマスの飾り作りをしませんか～？
らっこちゃんやベビーらっこちゃんの時に制作しようと思っています♪

♬ミニクリスマス会♬
日時：１２月22日（火）１０：００からです。※要予約
あゆみ保育園のランチルームであります！！みんなで素敵なクリスマス会にしましょう✨

