



2024年 冬号(1月~3月) VO1.44  
 発行 つどいの広場「つくしのこ」  
 住所 筑紫野市二日市中央 5-10-1  
 クラシオン二日市1階  
 TEL092-408-7776



厳しい寒さがやってきました。寒いからといって、衣服を何枚も重ね着していませんか。防寒対策は大切ですが、必要以上に厚着をすると、体が動きづらくなります。また、汗をかき、それが冷えるとかぜをひいてしまうこともあります。なるべく薄着を心がけ、体温調節機能を高めていけるようにしましょう。



## 子育てサロンの利用について

対象	市内および市外の未就学児とその保護者 ※小学生の参加はできません
休館日	土日祝日、年末年始(12/29~1/3)、大掃除 3/29
子育てサロン時間帯	① 9:30~11:30 ② 13:15~14:30 ③ 14:45~16:00
子育てサロン利用回数	制限なし
駐車場	予約なし ※第1駐車場(3台、専用駐車場1台)、第2駐車場(8台) ※満車の場合もあるので、その点をご理解ください。
持ってくる物	子どもの名札(初回はつくしのこで名札準備あり)、お茶、バスタオル(乳児)



## 「つくしのこに行ったことがない。雰囲気はどんな感じかな…」

### 子育てサロンの紹介

#### <最近の子育てサロンの様子>

親子で楽しそうに遊んでいる姿を見て、お友達が自然と近寄っていきます。「あら、いっしょに遊ぶ?」「おいで」「どうぞ」などさりげなくお友達を誘って一緒に遊ぶ姿をよくみかけます。子どもへの声掛けがきっかけとなり、「玩具を貸してくれてありがとうございます」「何歳ですか」など保護者同士の楽しそうな会話も聞こえてきます。

時には「順番だよ」「テーブルに登ると危ないよ」「この玩具はどこにあったかな?」など仲良く遊ぶ方法やルールなど家族以外の大人や年上の子ども達の姿を見て学びあう様子もあります。

「生活リズムが上手くいなくて困っています」などの悩みも保育士に気軽に相談したり、保護者同士で「大変ですね。私も同じ悩みで…」など子育ての悩みも共感しあっています。

つくしのこは保護者同士の出会いと交流の場、子どもは自由に遊びかかわりあえる場です。

まずは一度遊びにきてみませんか?



サロン中にミニお楽しみの時間もあります。

- ① 10:50(手遊び)
- ② 14:20(読み聞かせ)
- ③ 15:50(読み聞かせ)



手遊びの様子↓



#### 職員より

- ・サロン中、職員(保育士)に子育て相談もできます。気軽にご相談ください。
- ・つくしのこの玩具は月替わりで一部入れ替えをしています。何度もサロンに参加すると子どもが玩具の入れ替わりに気づいてくれる時もあります。

#### お知らせ

- ・発熱、せき、風邪症状、倦怠感、味覚・嗅覚の異常、嘔吐下痢などの自覚症状がある場合は利用を控えてください。
- ・災害時や警報発令時(大雨・洪水・暴風・大雪・感染拡大防止の為等)はお休みになる場合があります。
- ・状況により内容が変更になる場合があります。利用の際は、市のホームページや「つくしのこ」までお問合せください。



# 子育てサロン中に催しも行っています(予約なし)



催し名・時間・対象	開催日	1月	2月	3月	内容
赤ちゃんのつどい① 13:30~14:30 2カ月~6カ月の子どもとその保護者	第1 水曜日	休	7	6	子育てのテーマについて各自用紙に記入をしてホールに掲示します。お互いの情報を見ながら話しをしたり、月齢の近いお友だちと自由に遊んだりします※対象以外でもサロンとして遊ぶことができます。
おりがみの日 10:00~10:30 0歳~就学前の親子	第2 水曜日	10	14	13	折り紙で簡単な作品を保育士と一緒に作ってみませんか。
赤ちゃんのつどい② 13:30~14:30 7カ月~11カ月の子どもとその保護者	第3 水曜日	17	21	休	赤ちゃんのつどい①と同じ内容です。
子育てワンポイント 10:00~10:15 0歳~就学前の親子	第4 水曜日	24	28	27	子育てに役立つ情報を提供します。 1月「挨拶について」 2月「友だちとのかかわり」 3月「親子で楽しむ触れ合い遊び」

## 11月の赤ちゃんのつどい①②の催しの報告

テーマ「子育て大変・困った時」と「その大変な時困った時の対処法や解決方法」を聞いてみました。内容の一部を紹介します。

夜寝ない、お昼寝しない、  
離乳食を食べない。



↓

寝るまで遊ぶ、疲れさせる、  
食べなくても少しだけ食べ  
させる。(5カ月)

お姉ちゃんといると寝ない。眠たくなるとグズグズする。



↓

外に出るとグズグズ率が減るので  
とにかく外出する!(6カ月)

離乳食を考えるのが大変。

↓

夕食は取り分けてあげる。  
(11カ月)



添い乳がやめられずねんねのリズムがつかめないし、夜起きてしまうことが増えた。

↓

ミルクをあげてみたり、生活リズムを  
試行錯誤中です。(8カ月)



子どもの月齢や兄弟児によって、子育てが大変な時や困ったことの悩みは様々でした。試行錯誤しながら我が家流の解決法を沢山知ることができました。参加の皆さんご協力ありがとうございました。

皆さんも子育てに役立つ情報を聞いてみませんか?

### 10月の子育てワンポイント

#### 催しの報告「絵本を楽しもう」

今回は8組の参加でした。読み聞かせに保護者がかかわることで、「絵本を通して親子で向き合うことができ、子どもはぬくもりと安心感を得ていきます」などのポイントを伝えていきました。保護者からも「生活リズムの中に読み聞かせの時間を入れるといいですね…」など催しに参加をして子育てのヒントになった声もありました。



## おすすめポカポカレシピ 大根のすりおろし汁(子ども1人分)

【材料】大根…30g、ほうれんそう…10g、しいたけ…5g、だし汁…100g、塩・しょう油…適量



### 【作り方】

- ①大根をすりおろします。ほうれんそうはゆでて1cm程度の長さに切ります。しいたけは薄切りにします。
- ②だし汁に、ほうれんそう、しいたけ、大根おろしを入れて、調味料で味付けをしたらできあがり。



<食と健康のポイント>冬は夏に比べてのどが乾きにくいですが、空気が乾燥している上、暖房によってさらに乾燥したり、汗をかいたりするので、意識的な水分補給が必要です。食事にもスープやみそ汁を添えると、消化吸収もスムーズになり、野菜を使ったものなら栄養価もアップします。また、体や粘膜の乾燥を防ぐことで、ウイルスの予防にもなります。

ダイナミックな大根が出てくる絵本の紹介

### どんどこどん

作 和歌山 静子

出版社 福音館書店



### 編集後記

子育てワンポイントの催しでマイクを使うことがあります。最初はマイクに慣れない私。皆さんに緊張感が伝わっているかもしれません。しかし、15分も話すとマイクにも慣れて「もう少ししゃべってもいいですか」とつつい話してしまいます。今年こそ自分の気持ちを抑えて延長なしですっきりと伝えていきたいです。