



公津の杜なかよしひろば便り

冬も元気に！

11月の赤ちゃん講座「冬の健康講座」の資料より、冬も元気に過ごすポイントをご紹介します。赤ちゃんだけでなく幼児期の子どもたちにもおすすめしたい内容です。

散歩・外気浴の効果・・・子どもにとってお外に出ることは体の健康と知識を培う宝箱

- ❖ 外にお散歩に出ることで、新しい発見や経験をして、子どもの心は発達し、知識がついてきます。
- ❖ 外でしっかり遊べばおなかも空き、ご飯をしっかり食べることができます。
- ❖ 昼間にお日様の光を浴びることで、体内にメラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンと、気分を安定させるセロトニンが分泌されます。
- ❖ 帰宅したら最初に手洗い・うがいをして子どもを感染症から守りましょう。



良い眠りのために…早起き早寝の勧め

- ❖ 朝の光を浴びること
- ❖ 昼間は明るい環境で身体を動かすこと
- ❖ 夜は暗い環境で休むこと
- ❖ 定期的に食事をとること
- ❖ テレビや動画、ゲームなどのメディア機器の使い過ぎに注意



ワンポイント!
就寝前のメールチェックは
エスプレッソ 2 杯分に相当

寒くなってくると、つい家にこもりがちになりますが、お散歩したり、公園遊びをしたりして外の光や風に触れてみましょう。午前にはたくさん遊んでお昼寝するというリズムをつくるのもよいですね。ひろばで遊ぶ前や遊んだ後に外で遊ぶのもよいです。また冬もおそとひろばはやっています。赤ちゃんもあたたかい時間にお散歩に来てくださいね。



大人の感覚で厚着になっていませんか？

- ❖ 生後 3 ヶ月を過ぎたら、大人より 1 枚少なく着せるように心がけましょう。
- ❖ 子どもに薄着が勧められるのは、自然の気温の変化に慣れさせ、自律神経を鍛えるために必要だからです。体の動きも自由にできます。
- ❖ 肌着は、1 年通して半袖かランニングシャツにしましょう。ベストやカーディガンで重ね着しましょう。
- ❖ 寝るときは、足首から先が冷たい時は体温が低くなっていることがあります。掛け物で調整しましょう。布団から出る子は、スリーパーや靴下をはかせ、布団を掛けなくてもいいようにしましょう。手は冷たくても大丈夫です。



ワンポイント!
“足が冷たい”=冷えた
ビール瓶くらい冷たい時

室内環境

- ❖ 冬は室温 20℃、湿度50～60%が適当だと言われています。
- ❖ 暖房の設定温度は 20℃を目安にしましょう。

R7 年 1 月より
午後の開所時間が
13:00～16:30 に変わります

12:00～13:00 は引き続き
消毒換気タイムです

登録してね！ひろばのLINE公式

① QRコードから



② ID検索から

「@298jdrcc」で検索



★親子の絆づくりプログラム BP

“赤ちゃんがきた！”

日時:R7 年 2 月 26 日・3 月 5 日・12 日・19 日(毎週水曜)
10:00～12:00

場所:もりんぴあこづ 2 階 会議室 D

対象:2ヵ月から5ヵ月までの初めての赤ちゃんを育てているママ
(成田市在住) 先着 10 組

参加費:無料(ただしテキスト代 1100 円(税込)＞)

申し込み:申し込みフォームから(下記 QR コード)

なかよしひろばまで(電話申込み可)

初めて赤ちゃんを育てているお母さんと 0 歳児の赤ちゃんと一緒に参加する 4 回連続のプログラムです。困ったことや嬉しいことなどお母さん同士で話し合う中で、育児の知識やスキル、親の役割などを知っていくグループワークです。



親子の絆づくりプログラムBP
@298jdrcc



12月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-----------------------------|------------------------|----|--|--|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| イベントがある時でも ひろばは通常通り利用できます。 | | | | | Babyタイム ねんねちゃん 13:30~15:00 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | 子育て講座 「子どもを守る おうちの安全」 10:00~11:30 | おそとひろば 10:00~11:30 午前のみ開所 | クリスマス会 (詳細お問い合わせ) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | クリスマス お楽しみ週間 (~25日まで) | Babyタイム 13:30~15:00 | | おそとひろば 10:00~11:30 | おたんじょう会 10:00~11:00 (要予約) | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 休所日 | | | | | 午前のみ開所 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> 年末年始のおやすみ 12/29(日)~1/3日(金) </div> | | | | | | |

☆Babyタイム

(6日のねんねちゃんは2ヵ月~6ヵ月頃の赤ちゃん対象です)

0才の赤ちゃん親子で自由に遊んだり交流したりしましょう。ふれあい遊びや赤ちゃんにおすすめの絵本の読み聞かせもします。

赤ちゃんの足形と消しゴムはんこでクリスマスカード作りもできますよ。(6日・17日とも)

*赤ちゃんを寝かせるバスタオルなどお持ち下さい。



☆おたんじょう会 (いつでも予約できます)

12月生まれのお子さんのお祝いの会を開きます。親子でお誕生日をお祝いしましょう。

時間：10:00~11:00

場所：もりんぴあこづ 2階 MORI×MORIホール

対象：12月生まれの子どもとママパパ

申込：ひろばでお申し込み下さい。(電話でもOK)

*詳細はお問い合わせ下さい。

ホームページにも詳細の記載あります。



☆子育て講座「子どもを守るおうちの安全」

子どもは1歳前ころから活発になっていきます。いたずらのようなことでも子どもにとっては楽しい遊びです。でもヒヤッとするときもありますね。安心できる環境で過ごすためにはどうしたらいいか、みんなで考えましょう。

ひろばで聞いたヒヤッとした事例もお話します。おうちの中だけでなく、帰省先や外出先での安全についても考えましょう。

場所：なかよしひろば

対象：0歳~2歳くらいの親子



☆おそとひろば

もりんぴあこづ隣の大作台公園で親子一緒に遊びましょう！まだ公園で遊んだことのない子も、この機会におそとデビューしてみませんか？赤ちゃんもお散歩にきてみてね。開催時間の間はいつ来ていつ帰っても大丈夫です。小雨決行ですが中止の時はブログでお知らせします。

★持ち物：飲み物、帽子、タオル、服、下着などのお着替え(クツも汚れることがあります)

☆クリスマスお楽しみ週間

帰りの会に、クリスマスの絵本や歌、パネルシアターなどを楽しみます。何をやるかは当日のお楽しみ~♪



ひろばより



★利用時間 午前の回 9:00~12:00 ・午後の回 13:30~16:30

午前と午後の間は換気・消毒タイムです。

★予約不要です。(予約の必要な講座、イベントもあります)

★食事室で食事やおやつを食べることができます。

(利用時間：9:00~12:00、13:30~16:00まで)

・16:00よりスタッフが食事室の掃除で入ります。ご了承ください。

・もりんぴあのエントランスでも飲食できます。

★講座やひろばの様子を撮影することがあります。お便りなどに使わせていただくこともありますので、ご都合の悪い方はスタッフまでお伝えください。

★もりんぴあの駐車場が満車となり、ご利用頂けないこともあります。駐車場の混雑状況についてはお問い合わせ下さい。

★リサイクル品について ・汚れや毛玉のない物をお願いします。 ・今の季節は冬物をお願いします。 ・下着、くつした、スタイは未使用の物をお願いします。 ・お持ちいただいた物はこちらで一度確認させていただきます。

お知らせ

子どもたちの笑顔の写真を展示する“スマイルアートフェスタ”を3月に開催します。お子さんのとっておきの1枚をもりんぴあのギャラリーに飾ってみませんか？詳細は1月にお知らせします。

