


- ◆たんぽぽ広場はフリースペースとして利用できます。お部屋では、年齢に応じた玩具が揃っています。
- ◆園庭では三輪車や遊具、砂場も楽しめます。
- ◆赤ちゃんの駅の施設です。(授乳・オムツ替えができます。)
- ◆駐車場(約10台)あります。
お気軽においでください!

たんぽぽ通信 NO.69

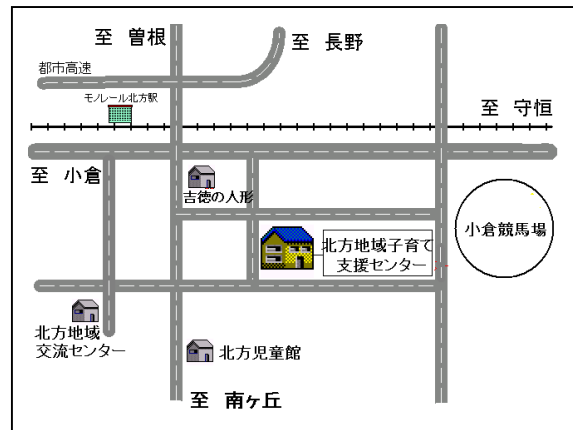
(平成30年2月発行)
北九州市北方地域子育て支援センター



所在地: 802-0841
小倉南区北方三丁目50-2
連絡先: TEL931-4623
FAX931-4629



ホームページ



寒い毎日が続いていますが、暦の上ではもうすぐ立春です。寒さが続くと、どうしても部屋に閉じこもりがちになりますね。寒くてもお天気が良い日には、日差しを浴びる「外気浴」も大切です。短時間でも良いので習慣をつけると良いですね。

胃腸炎やインフルエンザなど冬の病気もまだまだ油断できません。日頃から規則正しい生活リズムを送り、手洗い・うがいを引き続き忘れずにしっかり行きましょう。

12月・1月 親子ふれあい交流、あそぼう会の様子

【たんぽぽひろば (フリースペース)】 親子ふれあい交流

12月『クリスマス会』
素敵なピアノ演奏と、サンタさんからのプレゼントがありました。

季節に合わせた遊びを提供しています。

1月
第4回育児講座
『幼児の食事について』

試食風景



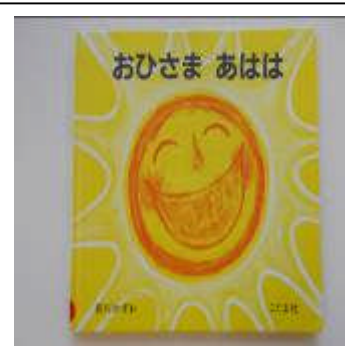
【献立名】
麻婆豆腐、中華きゅうり



なかよし乳児保育園の子ども達の食事風景を見学しています。

育児サークル・NPO法人の活動の場として 談話室を提供しています!

- ◎ 育児サークルや、グループで活動したい方はご相談ください。
- ◎ 登録後は予約制で無料です。
- ◎ 電話予約 Ok



絵本紹介

いろいろな「あはは」が本の中に描かれています。笑顔がとっても素敵です。こんな笑顔で毎日過ごすことができたらいいな。
是非お子さんと読んでみて下さい。

お話の中にあっという間楽しい雰囲気でお話の中にあっという間食べる事が大切! 叱りながら食べると、同じものでもまずく感じてしまうという事、本当に心にひびきました。(アンケートより)

これからの「親子ふれあい交流」の予定

2月1日(木)「節分」・3月2日(金)「ひなまつり」

【くさぶえひろば (三世代交流)】 あそぼう会 お誕生日をみんなでお祝いします。

12月『スタンプ遊び』
スタンプを押したり、ゆび絵の具で雪だるまを作ったよ。

いろいろな遊びを
子どもと保護者が一緒に楽しめます。

毎月第二水曜日
11:00
~11:50

1月『伝承遊び』
コマや、ビニールだこを作りました。

これからの「あそぼうかい」の予定

2月14日(水)「運動遊び」

3月14日(水)「わらべうた遊び」

生活リズムを整えるために

まずは「早起き」にチャレンジ!!

「早寝・早起き」を習慣にするためには、「朝早く起きる」ことから始めてみましょう。最初は「睡眠不足になるのでは?」と心配かもしれませんが、しだいに昼間の元気もわいて、早寝もできるようになることが実感できると思います。

生活リズム改善作戦

- ①カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- ②早起きして、布団から出たら、きちんと顔を洗きましょう。顔を洗うと、交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。
- ③「おはよう」の挨拶は、家族でもきちんとしましょう。「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などの挨拶は、家族でもきちんと大きな声を出して交わしましょう。
- ④朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは、脳と体にエネルギーを行き渡らせます。一日を元気よくスタートできます。
- ⑤朝ウンチの習慣をつけましょう。ウンチは夜寝ている間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきます。朝ウンチが出ると一日すっきりとした気分で活動できます。