

# 宇城市 子育てひろば 通信



2016

宇城市 子育てひろば 社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会  
乳幼児（概ね3歳未満）とその保護者が利用できます

開設日 : 月・水・金（祝日の場合は、別日に変更します）  
開設時間 : 10:00 ~ 15:00  
場所 : 宇城市役所 不知火支所3階  
電話 : 0964-32-1316

お問い合わせ

## 2月の行事



2月4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや胃腸炎などの流行の時期でもあります。手洗い、うがい、心がけ、健康維持に努めましょう。

## 1月の活動より



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 豆まき	4	5 音楽あそび	6
7	8	9	10 絵本の日	11	12	13
14	15	16	17 製作の日	18 ミニミニ講座	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

※ 2月3日(水)ひろばで豆まきをします。

- ★音楽あそび 5日(金) 11:00~11:30  
歌に合わせたいろいろなあそびを楽しみます。
- ★絵本の日 10日(水) 11:00~11:30  
絵本の読み聞かせを行っています。
- ★製作あそび 17日(水) 11:00~11:30  
簡単にできるおもちゃなどを作って楽しみます。  
(おひなさま作り)

※ 育児悩み相談(いつでもどうぞ)

不安なことや、気がかりなことがありましたらお気軽にご相談下さい。

※ 初めての方へ 開設日にいつでも来所下さい。お待ちしております



### 音楽あそび

1月8日

もちつきぺったんの触れ合い遊びを楽しみました。



### 絵本の日

1月13日

布絵本も登場。ボタンつけもがんばったよ!



### 製作あそび

1月20日

鬼のお面を作りました。のりづけや、お絵かきもがんばりました。



### ミニミニ講座 「ボディートーク」 1月 21日

「あった会」の皆さんとボディートークを楽しみました。ひとつひとつのマッサージの説明を聞きながら、最初は自分でほぐし、次はリーダーさんにほぐしていただきました。いつもは家事と育児に追われ忙しいお母さん方も、リラックスモードで「話をしながらほぐしてもらい、とてもフレッシュ出来ました。」「自分の体と向き合いリラックスすることも大切だと思います。」など感想をいただきました。



### 私のおすすめ

#### 「赤ちゃんを笑顔にするコミュニケーション術」

八代市でベビーマッサージ教室などを開く松田さんの話から赤ちゃんのツボの一つはお尻の少し上の仙骨部分で、大人でも、カイロを貼るなどするとイライラ解消につながります。また、胸の真ん中と足裏の膨らんだ部分の下もツボです。足裏は第2の心臓と言われ、ツボがたくさんあります。ゆっくり三つ数えるようにして押すことを繰り返すと、ポカポカ温まってきます。寝せる時に胸をトントンたたく人が多いのですが、ゆっくりより割と速いリズムの方が落ち着きます。ママの心拍数と同じくらいのスピードが呼吸を合わせやすいという理由からです。抱っこして寝せる場合は縦に揺らすと落ち着きます。(母親の歩クリズムに同調しているの)



熊本日日新聞(H27年12月10日 子育てのページより)



### 「ママのためのカラーセラピー」

講師 : 水野 志織さん(カラーセラピスト)

日時...2月18日(木) 10:30~11:30

場所...宇城市子育てひろば

カラーセラピーは色を使った癒しです。無意識に選んだ色にはあなたの心が映しだされます。暮らしの中で活かせる「カラー」は気づきや感動も与えてくれます。「カラー」の楽しさを学び、自分を好きになりましょう。色判断も行います。