

東根市子育て支援センターだより

サロンの風景 NO41

暑い夏があっという間に終わり、秋がだんだん深まっていますね。
朝晩と日中との温度差も出てきたのでお洋服などで調節して、お散歩や外遊びを楽しんでくださいね！



ハッピー10フェスタ ～ハッピーサロン～

8月2日(日)にさくらんぼタクトクルセンターの10周年を記念したイベント『ハッピー10フェスタ』が開催されました。家族みなさんで参加してくれる方が多く遊戯室には、市内・市外合計128名の方が参加してくれました。遊戯室内はたくさんの赤ちゃんやパパママでおおにぎわい！みなさん身長体重を測定し子育て支援センターお手製のメダルに手形を押しました。パパやママ、兄弟の手形を一緒に押ししたり、手形と足形でとったり、中には「おうちに飾りました！」と嬉しい声もきかれました



親子での手形もいいね～



東根市子育て健康課の保健師さんもサロンに参加してくれました！



手形を押した後、お姉ちゃんが手をふいてくれました
ママ助かるね～



仲良しのお友達同士で参加してくれました



パパもママも一緒だよ！
嬉しいね～

遊戯室から こんにちは！

9月編



海藤 彩来ちゃん 8カ月
子ども同士で遊んで、たくさんの事を覚えました。
ママ同士でも仲良くなり、悩みなど相談できる友達も出来て気持ちの面でも助けられています。



西塚 彩人くん 1才2ヶ月
遊戯室でいろんなお友だちと遊ぶなかで、おもちゃの貸し借りやあいさつなど、お友だちとの関わりをたくさん学んでいます。スタッフのみなさんいつもありがとうございます



高橋 怜良ちゃん 8カ月
初めて利用した5カ月の頃は、人見知りと場所見知りでした。今では友達もできて自分からおもちゃにとびつていきます！家にないおもちゃで遊べるのでいい刺激になっていると思います。



森 浩くん 11カ月
7月に東根に引越して来てから利用させていただいています。家にいるだけでは、なかなか会えない同月齢のお子さんたちと会って、遊んで子どもも嬉しいようです。スタッフの方々も優しく、お話しすることで自分のリフレッシュにもなっています。



横尾 思歩ちゃん・麻歩ちゃん 1才3ヶ月
毎回楽しく利用させていただいています。大好きなおもちゃや明るいスタッフの皆さん、広い遊戯室は2人にとって最高の遊び場です。ほぼ毎日開いているのでとっても助かっています。今では、「タクトクル行く人？」「はい！」が朝の会話になっています。



岡田 大駕くん 1才
週に2～3回利用させていただいています。先生方もいつも親切で、出来ることが増えるとたくさんほめてくれるので、いつもうれしそうに遊んでいます。最近は歩くのが楽しくて広い遊戯室でたくさん歩いてとても満足しているようです。また、たくさん利用させていただきたいと思っていますので、これからもよろしくおねがいします。



10月19日(月) よちよちサロン
10月20日(火) たっちサロン
10月22日(木) 赤ちゃんサロン

10月のテーマトークは
サロンを卒業した先輩ママ
から体験談などお聞きしま
～す

移動子育てサロン「おひさま」
神町下三区公民館(毎月第1水曜日)
大富公民館(毎月第3水曜日)
10月...小麦粉ねんどであそぼう
11月...新聞紙であそぼう
12月...積み木であそぼう



離乳食について



8月20日(木)赤ちゃんサロン
9月1日(火)タッチサロン

子育て支援センターでは月に1回、テーマを決めてスタッフや講師から子育てに関する話を聞く「テーマトーク」の時間があります。8・9月は、東根市子育て健康課 管理栄養士 菊池恵さんから「離乳食について」のお話をうかがいました。離乳食を開始する時期や進めていくポイントをお聞きし、お母さんたちから出された質問にも分かりやすく答えていただきました。今回はお母さん方から出された質問も掲載します。参考にしてくださいね!

離乳食って何?

- ・赤ちゃんが幼児期の食生活にとけこんでいくことです。つまり、液体からではなく固体から栄養をたくさん摂れるように1年をかけて進めていきます。最初は、ドロドロ状のものを「ごっくん」と飲み込む練習。1日1回スプーン1さじのおかゆからスタートです。

いつから始めるの?

- ・生後5～6カ月頃から始めますが、子どもの様子を見ながら始めましょう。風邪気味だったり体調が悪い時はよくなってから始めましょう。大人の食事をじーっと見たりよだれがたくさん出ているなどが大きな目安です。

離乳食の進め方

- ・おかゆだけの2回食になったらすりつぶした野菜(味付けなし)を単品で食べさせてみましょう。野菜の種類を増やしながらつぶした豆腐・白身魚とすすめていきます。食品の摂取量は、あくまで目安です。
- ・果物は、甘くておいしいので子どもは好んで食べますが、野菜を食べたがらなくなるので、なるべく3回食になってからの方がいいでしょう。
- ・卵はアレルギーが心配ですが体調の良い日に卵黄から始めてみましょう。
- ・3回食になったら「おやつ」を考えましょう。この時期のおやつは食事を補うものです。サツマイモやくだものがおすすです。食事の量が少なくならおにぎりやパンなどでもいいかも!



お母さんたちからのQ&A

Q:野菜など自分で冷凍した物の保存期間の目安は?

A:10日～2週間。なるべく早く使い切る

Q:3回食になりました。食後に毎回ミルクをあげていました。食後のミルクの量が少ないとぐずります。どうやって減らしていったらいいですか?

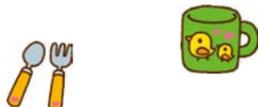
A:体重の増え方をみながら(毎日測る必要はない)離乳食の方を増やしミルクの量を減らしましょう。

Q:母乳で育てているがフォローアップミルクは必要ですか?

A:必要ありません。1才になったら牛乳で大丈夫。

Q:2回食です。離乳食を食べなくなってしまいました。

A:おかゆのかわりにお芋など少し甘い物をあげてみる。または、離乳食を休んでみる方法もあります。大事な事は、お母さんが「食べてくれるかなー」と、不安な気持ちにならない事。お母さんの気持ちが伝わります。離乳食に飽きてくる時期なのでみんなで食事をとってみたい時間や環境をかえてみていいかもしれません!



移動子育てサロン

おひさま

やってみたいが
たーくさん!!



毎月、第1水曜日は神町下三区公民館、第3水曜日は大富公民館を会場にして開催している移動子育てサロン「おひさま」

0才児から未就園児が対象なので、小さい子たちはお兄ちゃんお姉ちゃんの遊びに興味津々です。そんな子どもたちの様子を見ながらママ達は交流を楽しんだり、時には自分の子ども以外の子と遊んだり...とてもいい雰囲気の中であつという間に時間が過ぎていきます。今回もお水やシートで遊んだり、お散歩したりとお家ではなかなかできないことでたくさん遊びました!



ペットボトルのシャワーだよ!
お水は気持ちいいね



シートのハンモックでゆーらゆら
シートに乗って出発進行!!



ママにも協力してもらって、
「移動子育てサロンの看板作り!」



はっけん!
せみの抜け殻!



ダイナミックに腕に
お絵かき!



シャベルがなくても大丈夫
小さいカップを使って砂遊び

ブログはじめました



タントクルセンターのHPよりブログを見ることが出来ます!
各サロンの様子はもちろん、遊びに来てくれたママや子どもたちの表情、来館者同士のふれあい、子育て情報などをたくさんみなさんへ届けたいと思います。ぜひタントクルセンターHPへアクセスしてみてくださいね!

URL <http://www.tantokuru.jp>

おねがい...サロンで撮影した写真を情報誌やブログ掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。

東根市子育て支援センター
さくらんぼタントクルセンター内
連絡先: TEL 0237-43-0731 FAX 0237-43-0732