



# ちやちやつこ広場

子育て支援センターは、子育て中の皆さんを応援しています。  
お気軽にご利用ください。

NO.135 令和2年 8月  
牧之原市子育て支援センター榛原 22-0174  
牧之原市子育て支援センター相良  
080-2625-8332 または 52-5808  
月～金(祝日は休)9:00～15:30  
\*ご利用は、0歳～2歳11か月までの未就園児  
とその保護者の方が対象です。

セミたちの賑やかな大合唱が朝から聞こえてきます。キラキラまぶしい太陽の季節ですね。

子育て支援センターは、まだまだ制限付きの開館ですが、子どもたちがたくさん来てくれるようになり、賑やかになってきました。来館したお母さんから「来てよかった♪」という声も聞かれ本当に嬉しく思います。まだまだ油断できなくて、感染症予防をしながらの開館となりますが、ご協力をお願い致します。

※子どもさんやお母さんのことで、困ったことなどありましたら、子育て支援センターへお電話ください。



## おしらせ・おねがい

- \* 8月も「ブックスタート」があります。下記の表をご覧ください。詳しくは、まきはぐメールで確認してください。
- 他の行事は感染症予防のため見合わせています。
- \* 来館の際に誕生カードの手形をとることができるようになりましたので、ご希望の方はお申込みください。(予約来館時)
- \* 熱中症予防で、その日の気温・室温により、庭やテラスで遊べない日がありますがご了承ください。
- \* 8月の園庭開放(保育園での今年度のプール開放)・移動子育て支援センターは中止となります。

\*子育て支援センター事業により、午後のご利用が出来ない日があります

8/3, 8/5, 8/6, 8/18, 8/19, 8/20, 8/24, 8/26, 8/27

ご不便をおかけしますが、宜しくお願いします。



## ブックスタート

8月のブックスタート(赤ちゃんとお保護者が、絵本を介して心ふれあうひとときを持つきっかけをつくります)の日程が決まりました。

人数制限がありますので、7月22日までに電話で申し込みをしてからご来館ください。詳しくは「まきはぐ」をご覧ください。

お問い合わせ、予約は子育て支援センター榛原(TEL22-0174)までお願いします。

\*対象月にご都合が悪い場合は、お問い合わせください。

## <子育て支援センターのおもしろエピソード>



11か月のYちゃん。寝ている3か月のS君にだんだん近づいて行って、顔をのぞきこみ、ついにはS君の足をそっとタッチしてました。赤ちゃんに興味津々だね。



1歳のMちゃんとK君。Mちゃんが段ボールハウスで遊んでいるとK君が来ます。K君が絵本コーナーで、絵本をポイポイ出すと、Mちゃんも来てポイポイ!なんと〜と一緒に遊んでいる2人でした。ちなみにMちゃんのお気に入り「シンプルに暮らす整理術」というママ向けの本。紙が薄くて手触りがいいのかな。



お店屋さんごっこが始まった2歳のお友達。お魚やジュースのお買いものをします。  
Tくん:「(ジュース)ちょうだい。」  
支援員:「はい、どうぞ。10円です。」  
Tくん:「ペイで!」  
すごい! キャッシュレスの時代ですね!!



## 子育て支援センターの利用について

- ◎各支援センターへ電話予約後の利用となります。(ごめんなさい。市内の方のみの利用となります。)
- ◎コロナウイルス流行地へ行かれた方や流行地から来た人との接触のあった方は、14日間のご利用をお控えください。
- ◎子育て支援センター相良への電話予約は 080-2625-8332 までお願いします。
- ◎子育て支援センターの利用時間等について  
\* 利用時間 ①午前 9:30～11:30 ②午前 13:30～15:30  
\* 利用場所と定員数

場所	定員数
子育て支援センター榛原	① ② 各 6 組 合計 12 組
子育て支援センター相良	① ② 各 5 組 合計 10 組

日	受付時間 開始時間	場所	定員 数	対象月 (8月時点の月齢)
8/3(月)	13:15 13:30	子育て支援センター榛原	6組	R2・1月生まれ 5～6か月
8/5(水)	〃	子育て支援センター相良	5組	
8/18(火)	〃	子育て支援センター榛原	6組	
8/19(水)	〃	子育て支援センター相良	5組	R2・2月生まれ 4～5か月
8/20(木)	〃	子育て支援センター榛原 (予備日)	6組	
8/24(月)	〃	子育て支援センター榛原	6組	
8/26(水)	〃	子育て支援センター相良	5組	R2・3月生まれ 3～4か月
8/27(木)	〃	子育て支援センター相良 (予備日)	5組	

## ちゃんと洗えているかな？

コロナウイルス対策として手洗いがとっても有効的だと言われています。お子さんと一緒に再確認してみましょうね！



① 流水で手をぬらした後石けんをつけ、手のらをよくこする



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指先、爪の間をこする



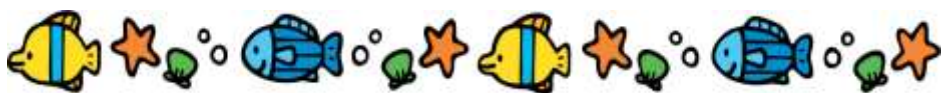
④ 指の間を洗う



⑤ 親指、手のひらをねじり洗いする



⑥ 手首も忘れないでね



## お母さんのリフレッシュ体操！

10 四つん這い運動



① 左右逆の手と足を床と水平に伸ばす。  
② 骨盤を安定させたままバランスをとる。



こんなときどうしたらいいの？

教えて！保健師さん！



暑い日が続き、子どもさんの体調もくずれやすく心配ですね。支援センターに来るお母さんから寄せられた心配ごとに、牧之原市の保健師さんが答えてくれました。

**Q1 この頃便秘ぎみです。便も固めでかわいそうで何かいい方法はありませんか？**

A： 暑くなり、汗をかくため水分が不足しがちになります。授乳の間に、麦茶やさゆなどをこまめにあげてください。離乳食開始後は、ヨーグルトなどをあげたりしてみてください。

**Q2 暑くなり、食欲がなくあまり食べてくれません。**

A： 7～8 か月までは1日に必要な栄養素の6～7割を母乳やミルクから摂っているので、量にこだわらなくても大丈夫です。毎日同じ時間帯で離乳食をあげて、生活リズムは崩さないようにしてください。

3回食になり、母乳やミルクが減ってきて、更に1回量が減少してしまうようなら、おやつを補食として活用してみてください。また、麺類のようにのどごしの良いものは、暑い夏でも食べやすいので試してみてください。その際は、たんぱく質（肉・卵など）と野菜もつゆと一緒に入れるなど、バランス良く摂れるよう意識してください。

**Q3 あせものが気になります！どうしたらいいですか？**

A： 汗をかいたらこまめに拭き取る、夜の入浴の他、昼間のシャワー浴なども効果的です。また、部屋の温度管理や服装の調整もしましょう。



## 夏の過ごし方★

①



早寝早起きしよう

②



外に出る時は帽子をかぶろう

③



冷たいものを食べすぎない

④



お昼寝しよう

## 親子で遊ぼう♪

### ♪あしあし あひる かかとを ねらえ♪

(遊び方) 大人の足の上に、子どもさんの足をのせて歩きます。イヤイヤ期の子どもさんが、お風呂にはいるのを嫌がった時などに、楽しみながら移動するのにいいかも！

