

2024年

11月 子育て支援センターだより 31号

たけのこ

子育て支援センター たけのこ 9:00～16:00
二村台1丁目27番地（共生交流プラザ「カラット」内）月～土
TEL0562-85-1501

朝晩の気温が低くなり、昼間との寒暖差が大きいので着る服で調節をして、体調を崩さないように気をつけていきたいですね。
過ごしやすい昼間はママ・パパと一緒に外へ出掛けするのに最適な季節です。子育て支援センターに出掛けてみませんか。
あなたのことをスタッフと子育て中のママ・パパ達みんなで待っています。子育て支援センターはいつも子育て親子の応援団です。

子育て相談を行っています

- ☆ 子育て相談（来所による相談）
お子さんを遊ばせながら、スタッフがご相談を受けます。
電話での相談もおこなっています。
＊相談専用電話 080-9275-2474

豊明市外の利用者の方へ

- ☆ 豊明市外の方のご利用は事前申し込み制です
ご利用日の前日から、申し込みができます。（各回5組）
電話番号 0562-85-1501
＊予約されていても来所前に定員に達した場合は入室していただけないことがあります。ご了承ください。

《行事予定》

3日（日）	豊明秋まつり	10:00～16:00 ＊カラット 子育て世代交流スペース
5日（火）	ふぁみさぼ説明会	10:30～11:30 ＊申込制 5組
8日（金）	ぴよぴよ広場 （180歳児集まれ）	13:30～14:20 ＊申込制 10組 ＊5～11か月までのお子さん対象
11日（月）	たのぼく講座 「お口の発達と離乳食の 進め方」	とにとクラブ栄養士会による講話と相談 10:30～11:30 ＊申込制 10組
12日（火）	食事の相談	9:00～11:55栄養士がいます
13日（水）	はじめまして 赤ちゃんの会	13:30～14:20 ＊とよあけ予約サポートで申込 ＊R6年6月生まれのお子さん対象
19日（火）	離乳食講習会（前期）	①13:10～13:55 ②14:30～15:15 ＊事前に子育て支援課に予約が必要
22日（金）	読み聞かせ	11:00～11:20 ＊プレイルームにて
26日（火）	食事の相談	9:00～11:55栄養士がいます
	ファミリークラス （サポート編）	13:20～14:30 ＊事前に子育て支援課に予約が必要
27日（水）	育児相談	10:00～11:00 ＊事前に子育て支援課に予約が必要
28日（木）	にこにこ広場	10:00～11:00 ＊申込制 10組 ＊1歳以上のお子さん対象 ＊11月1日（金）より申し込み開始

【利用時間】

利用時間
9:00~10:25
10:30~11:55
13:00~14:25
14:30~15:55

※各時間帯利用人数は、安全に過ごしていただくため、
20組程度の利用とさせていただきます。

あなたの？にお答えします

Q：0歳の子です。昼寝もせず、夜も寝てすぐに起きてしまい、寝不足なのか、ぐずぐず言う日が多くて大人も寝不足です。どうしたら睡眠が整いますか。

A：お子さんが眠れず、大人も眠れないと疲れてしまいますね。お子さんの睡眠が足りているのかも心配されているのですね。

0歳の頃は、夜と日中の区別がつきやすいように夜は部屋を真っ暗にして、朝は日の光を体に浴びられるようにすると体内時計がリセットされて活動的に動けるようです。起床時間が遅い場合は、毎日30分ずつ早めていきましょう。早起きをすれば昼寝も前倒しになり自然と夜眠くなります。

もし、工夫しても寝てくれなかったらお子さんが「眠った時に一緒に寝よう」等、柔軟に対応するとお互いストレスなく関われると思います。

《 利用者の声 》

上の子が4か月を過ぎたころから利用しています。

当時はコロナ禍、おむつ漏れやぐずりも心配で、一人で子連れで外出するのが億劫でした。でも子育て支援センターはおむつ替えスペースや授乳室が併設されており、おもちゃは毎回洗ってくださっているので安心して利用できました。困ったことがあると先生が助けてくれるので、慣れないお出かけにもおすすめです。

最近は同時に二人の子に対応できず、つい「ちょっと待って」とばかり言ってしまうのですが、ここでは先生も一緒に遊んでくれるので、我慢させずに済んでいます。

私も先生や他のママさん達と子どもの病院や離乳食、保育園のことなどの情報交換ができて助かっています。家にいても家族以外と話す機会がないので、ここでの雑談が私の日ごろの楽しみです。子ども達のため以上に、私がおしゃべりをしたくて通っているかもしれません。

利用者の声は、
「リレー」されて
いるよ。次はあなたに
バトンタッチかな？

母 M・A
子 Y・A （3歳10か月）
C・A （1歳1か月）