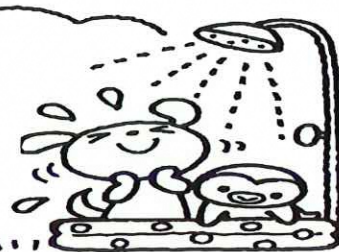


みゅーるだより

伊達こども園 伊達子育て支援センター 8月号



令和8年8月3日

(文責：子育て支援センター長 穴戸 まゆみ)

梅雨明け間近で、じめじめと湿度の高い日が続いています。感染症なども流行っていて、体調をくずしているお子さんも多いようです。バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整え、体調管理を心がけていきましょう。8月は、わらべうた遊び・パパママカフェなど、様々な活動を企画しています。ぜひお誘いあわせの上、支援センターに遊びに来てください。

☆・★・🍷・🍷・☆・🍷 ~8月の活動予定~ 🍷・★・🍷・🍷・☆・🍷

日にち	曜日	活動名	時間	内容
24日 26日 28日	月 水 金	発育測定「大きくなったかな」 ※今月は第5週に実施します。	随 時	発育測定カードを準備しています。 随時お子様の身長体重を計測して、発育記録にお役立てください。
7日	金	ゆらゆらキラキラペットボトル を作ろう	随 時	ペットボトルの中に、ビーズやキラキラテープ・色水などを入れ、ゆらゆら動くおもちゃを作ります。
20日	木	8月生まれ誕生会	随 時	みんなで8月生まれのお友達をお祝いしましょう。
26日	水	わらべうた遊び	随 時 (午前)	簡単なわらべうたをたくさん紹介します。 親子で楽しい時間を過ごしましょう。
29日	土	パパママカフェへようこそ	随 時	普段支援センターに来ることができないお父さん達、お子様と一緒に支援センターで遊んでみませんか。お母さん達も一緒にどうぞ。

※ 8月13日(木)~17日(月)の間、支援センターはお盆休みになります。

※ 8月31日(月)は、29日(土)の振替日のため支援センターは、お休みします。

~ 伊達子育て支援センターの利用案内 ~

実施時間

①	9:00~10:15	(30分 換気・消毒)
②	10:45~12:00	(30分 換気・消毒)
③	13:00~14:30	(30分 換気・消毒)
④	15:00~16:00	(30分 換気・消毒)

※ 1回の受け入れ人数は、親子6組まで。

※ 対象は、未就学児親子(0~5歳児)

※ 事前に自宅での検温をお願いします。

※ お子さん、保護者の方に対して、基本的にはマスクの着用は求めません。ご家庭の判断で着用の有無をご検討ください。

※ 入室・退室時には、忘れずに、親子でアルコール消毒や石けんでの手洗いをお願いします。

※ 各自、水分補給用の飲み物をお持ちください。

☆ ご利用の際は、予約をしておいでください。来所予約・電話予約どちらでもいいです。

お問い合わせ：伊達子育て支援センター (伊達ふれあいセンター内) 電話：070-7547-4984
伊達こども園 024-583-2355



支援センターへようこそ



～七夕会～

7月7日、七夕会を行いました。七夕の由来のパネルシアターを見たり、みんなでたなばたさまの歌を歌ったりして、楽しいひとときを過ごしました。



～『心がラクになる パパ・ママのイライラモヤモヤ解消法』～

小さなイライラ&モヤモヤは、ためないことがいちばん。自分に合ったリフレッシュ法を見つけて、気分転換をしてみても、いかがですか。

- 1 コップ1杯の水で、クールダウンする。
イライラしたら、水を飲みましょう。コップ1杯の水をゴクゴクと飲む行為に集中することで、クールダウンでき、リフレッシュできます。イライラの引き金になった子どものイヤイヤなどから気持ちがそれて、少し気持ちを落ち着かせることができます。
- 2 両手をギュッと握る→ 開く
両手を7秒間ギュッと握り、パッと大きく開いたら、そのまま20秒数えましょう。これを何度か繰り返すことで、イライラして緊張していた体がほぐれて、リラックス効果が得られます。
- 3 その場でゆっくり深呼吸する。
深呼吸には、緊張を解いて心身をリラックスさせる効果があります。感情的に怒ってしまいそうな時は、まずはゆっくり深呼吸を。大きく勢よく息を吸い、ゆっくり長く息を吐きます。意識を呼吸に集中してみましょう。
- 4 赤ちゃん時代の写真を眺める。
赤ちゃん時代の写真を眺めることで「ついこの間まで赤ちゃんだったのに、自己主張するようになったんだ」と成長を実感することができます。部屋の目につきやすい場所に写真を飾っておくのもいいですね。
- 5 おやつを一口食べてリセット。
チョコレートなど甘いものは、ストレス解消の効果があると言われています。イライラを感じたら、甘いものを一口食べて、気持ちをリセットしてみましょう。
- 6 子どもからいったん離れる。
ベランダに出て空を見上げる、トイレにこもる、隣の部屋に移動するなど、場所を変えてほんの少しの間、子どもから離れることで冷静さを取り戻せます。子どもから離れる時は危険のないようにしましょう。気持ちを切り替えられたら、笑顔で戻ってあげてくださいね。

～読み聞かせ絵本の紹介～

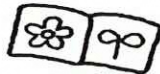


☆「はやおきおばけ」作 くろだかおる 絵 せなけいこ フレーベル館

この絵本のおばけはとっても早起き。早起きおばけは、めざまし時計より効果バツグン! 「めざましや〜」のおばけの声に、子ども達は大喜びです。

☆「おでかけのまえに」作 筒井頼子 絵 林明子 偕成社

子どものお出かけ準備のわくわく感と、いたずらをしてしまったなかなか支度が進まないあるあるが、とても楽しく描かれています。林明子さんの絵がとてもあたたかいです。



☆みゅーる
(Mure) って
どういう意味?...

フランス語で『桑の実』
ローマ字読みで『群れ』
みんなでなかよく、のび
のびゆったり群れ遊び、
みんな一緒に元気に育っ
ていきましょう。

