

H27年

5.6月号

鷺宮すこやかか 子育てだより

発行 鷺宮すこやか福祉センター

中野区若宮3-58-10

電話 3336-7111 FAX3336-7134

saginomiyatiikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

《鷺宮すこやか福祉センター開設時間》

月曜日から金曜日.....午前8時半から午後7時

土曜日.....午前8時半から午後5時

(日曜日、祝日、休日、年末年始(12月29日~1月3日)はお休み)

深呼吸してみよう

子育て中のイライラは、体の疲れなどが影響してきます。また、体内の酸素が不足すると気持ちの不安定につながることもあります。イライラや疲れを感じたときには深呼吸！

深呼吸することにより、リラックス神経である副交感神経が活性化され、血行がよくなり代謝バランスも改善されるそうです。その上、体の隅々まで酸素を送り込み、細胞が活性化し肉体的疲労に効果的です。

リラックスホルモン「セロトニン」が増加して精神的疲労の回復にも効果を発揮します。



こんにちは赤ちゃん学級

～はじめて赤ちゃんをむかえるご両親とご家族ために

★申し込みが必要です。(申し込み多数の場合は抽選です)

1、日時 6月27日(土).....午前の部9:30~12:00

2、日時 6月27日(土).....午後の部13:45~16:15

★申し込み期間 5月11日~5月22日

※いずれも同一の内容です。他の日程については、こんにちは赤ちゃん学級のチラシをご覧ください。

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申し込み方法

★①~⑤を書いて封書にて申し込み期間内にお申込みください。

①住所②参加される方の名前・年齢・赤ちゃんからみた続柄③電話番号(日中のご連絡先)④出産予定日⑤参加希望日時・開催場所(第1希望・第2希望)※宛名(参加される方の住所氏名)を記入した官製はがきを同封してください。参加のご案内は、はがきでお送りします。

★申込み・問い合わせ先★

〒165-0026 中野区新井2-5-4

堤式助産母乳育児相談処「中野区赤ちゃん学級」係

電話 03-5380-3810

妊婦さんの 歯っぴいお食事講座

◆5月26日(火) 13:30~15:30

・妊娠中から産後の食事のポイント、離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)。

・妊娠中の口腔ケアお口の健康チェック(実習あり)

・妊婦さん同士で情報交換などもできます。

◆対象 初めて出産をむかえる方

◆申し込み 4月27日から5月22日

◆会場・申込み先

鷺宮すこやか福祉センター



● 鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会
(中野区在住のかた優先です)

オイルを使わない ベビーマッサージ

講師 大山カオル氏

日時 5月25日(月) 15:00~16:00

※講座のため、午後の子育てひろばはお休みです。

会場 鷺宮すこやか福祉センター

定員 2か月頃~7か月頃の乳幼児親子20組

申し込みは5月7日(木)から、鷺宮すこやか福祉センターで、電話もしくは直接来所を受け付け、定員になり次第しめきります。

申込み先 鷺宮すこやか福祉センター

電話 03-3336-7111

離乳食講習会

(初期 中期 5~8ヶ月頃)

◆6月16日(火) 13時半~15時半

赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく離乳食を始めましょう。

赤ちゃんと一緒に参加できます。

◆申込み 5月18日から6月12日

◆会場・申込み先 鷺宮すこやか福祉センター



おくりたい 未来の自分に きれいな歯

歯と口の健康週間6月4日~10日

お子さんが仕上げ磨きに慣れるまでは、時間がかかります。あせらずやってみましょう。

① 歯が生える前は、慣れるために口の周りや中を清潔な指でさわる。

② 歯が生えたら、ハブラシをくわえる、ハブラシを歯にあてる。

③ 前歯がしっかり生えたら、上の歯の表裏を丁寧に磨くことを心がける。

月齢、年齢に応じたむし歯予防について知りたい方は、すこやかか歯科衛生士まで。



いってみようよ じどうかん!

☆詳細は各児童館にお問い合わせください。

大和児童館 大和町 2-8-12 ☎3330-3261

『わんぱくキッズ』火・金曜日 11:00~11:30

春期は4月17日(金)からスタート。
地域みなさんによるお話し、手作りおもちゃ、ふれあいあそび、英語遊び、わらべうたを予定しています。
お子さんの年齢は問いません。

はじめての方もいつから参加しても大丈夫です。

詳しくはお問い合わせください。

≪プログラムの例≫

5月26日(火) 東京都出前講座「ママとたのしむふれあいコンサート」*この日は11時~11時40分

6月12日(金) 大和朗読の会のお話し

◎「らっこキッズルーム」は乳幼児親子専用の部屋です。軽食やおやつなどの飲食ができます。

12:00~13:00も利用できます。

★巡回育児相談 5月15日 6月17日

若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』水・金曜日 10:30~11:30

○ベビーマッサージ 5月8日(金)、6月12日(金)

①10:30~11:10 参加するのが2回目以降の方5名

②11:15~11:55 初めて参加する方 5名

※参加希望の方は、事前に申し込んでください。5月は1日(金)から、6月は2日(火)から受け付けます

○食育講座 6月5日(金) 10:30~

鷺宮すこやか福祉センターの栄養士さんが、子育て中のママに役立つヒントを教えてください

○田中ナースリー保育園との交流

6月19日(金) 田中ナースリーさんのお友達といっしょに体操や手遊びなどをして交流します。(雨天延期26日)

★巡回育児相談 5月8日 6月25日

西中野児童館 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびキッズ』水・金曜日 10:30~11:30

5月15日(金) 10:30~11:30

児童福祉週間キャンペーン

のびのびキッズミニ運動会

対象: 就学前の乳幼児親子

持ち物: 飲み物・タオル等

玉入れやかけっこなど、親子で楽しく元気いっぱい体を動かしましょう。

当日は動きやすい服装でお越しください。

★巡回育児相談 5月20日 6月5日

キッズ・プラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所情報

上鷺宮5-1-1 ☎3970-0440 毎週月曜日・火曜日 午前10時45分から12時

1階の活動室で遊べます。乳幼児親子向けのおもちゃや情報紙など用意しています。

★校門ではなく、キッズ・プラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道の歩道橋の近く)からインターホンを押して入ってください。自転車置き場はありませんので、徒歩でお越しください。なお、武蔵台小学校の休業日は開放を行いません。

巡回育児相談

育児アドバイザーが、各児童館を巡回し、子育て相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。
時間 10:30~12:00

大和西児童館 大和町 4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』水・金曜日 11:00~11:30

親子でのびのびと遊んだり、気軽におしゃべりしながらともだちを作ったり情報交換もできます。体操や手遊び、おはなし会や季節の行事なども参加者のみなさんのアイデアをもとに行います。春期は、4月17日(金)から7月10日(金)までとなります。

☆乳幼児親子専用ルームの「ひよこルーム」もどうぞご利用ください。児童館の開館時間内は、いつでも安心して過ごせるお部屋です。おむつ替えや授乳もできます。育児雑誌なども取り揃えました。お気軽にご利用ください!

★巡回育児相談 5月13日 6月12日

鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13 ☎3337-8430

『ひまわりキッズ』火~金曜日 11:30~11:45

<5月>・カフェ 14日(木)・28日(木)

・音あそび 26日(火)

・セルフメンテナンス 22日(金)

<6月>・カフェ 11日(木)・25日(木)

・音あそび 23日(火)

・セルフメンテナンス 12日(金)

★巡回育児相談 5月27日 6月26日

かみさぎ児童館 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』火~金曜日 11:30~12:00

・みんなで体操をしたり、季節の行事や

パネルシアターなどのお楽しみ。

☆「くまちゃんたいむ」 11:40~12:00

ボランティアグループ「くまちゃんず」のみなさんが絵本の読み聞かせをしてくれます。

5月15日(金) 5月29日(金)

6月10日(水) 6月26日(金)

★巡回育児相談 5月22日 6月24日

鷺宮すこやか子育てひろば

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、遊ばせ方などを育児アドバイザーと一緒に、おしゃべりしています。

≪会場≫ 鷺宮すこやか福祉センター2階

≪日時≫ 毎週月曜日 10時~16時30分

※5月25日(月)は講座のため、午後は利用できません。

ランチタイム 12時~13時

身体測定 5月18日 6月15日