



8月のゆりかご

ゆりかごに遊びに来てくれるお母さんたちから、“元気が有り余っているみたいなので、遊びに来ました”や“しっかりお昼寝できるように、遊びにきました”と聞くことがあります。そのたびに、お母さんたちがお子さんの様子をよく見ていて、生活リズムを整えるためにいろいろ工夫されていることに感心するばかりです。

子どもたちが心身共に健康に成長していくためには、規則正しい十分な睡眠や食事などが大切なことは広く知られていることですが、それらを毎日保障していくためには、お子さんと向き合いながらも家事に充てる時間を調整したり、時には後回しにしたりすることもあるのではないのでしょうか。

「子育てほど、責任の大きい重労働はありません。子育てママの働きを年収に換算すると約1400万円、夜泣きがあれば時間外手当もついて、さらに高額になるというデータも出されているほどです。ママは24時間年中無休でそんな労働をこなしているのです。それも無給で！」（小山, 2014, p. 188）とありました。本当に子育てとは偉大な重労働であることは間違いありません。



同書によると「人間が光の届かない空間で生活すると、毎日の生活時間は24時間から少しずつ、ずれていきます。」「**「眠る」ためのスタートは「起きる」**ことからです。毎朝、まずは部屋のカーテンを開けましょう。ムリに揺らして起こすよりも、日光を浴びさせて目を覚まさせるほうが泣きにくいでしょう。[中略] 光を感じることで、脳内の松果体で「目覚めのスイッチ」が入り、体内時計がリセットされます。」「太陽の光が弱い日には部屋の照明を太陽がわりにしてみてください。起床時刻は、基本的に毎日同じ時刻にしましょう。食事や遊び、お昼寝などの生活リズムを考えると、スタートの時間がバラバラでは、毎日の生活リズムもバラバラになってしまいます。」（小山, 2014, p. 104~105）ということです。毎朝一定の時間に明るい光を浴びて目覚めることで、生活リズムを親子共に気持ちよく整えていけるといいですね。

【引用文献】小山博史（2014）『赤ちゃんとママがぐっすり眠れる安眠レッスン』ナツメ社

わらべうた

- ♪ コゾー ネロ ..小指を倒す
- オイシャ ネロ ..くすり指を倒す
- セータカ ネロ ..中指を倒す
- オレモネルカラ ..人さし指を倒す
- ワレモネロ！ ..おや指を倒す

☆こどもの指を順々倒していくのですが、各行のことばの始めごとに少し間をおき、軽く指の先をつまんでから、ネロの言葉と共に倒すようにしましょう。



9月の予定

ぐるんぱさんのおはなし会 9月4日(月) 11:00~11:30

飯能市のボランティアグループ「絵本とお話の会ぐるんぱ」の皆さんによるお話の会を、9月もおこないます。3歳くらいまでのお子さんを対象にした、やさしいお話を聞かせてもらえます。みんなでお話の世界を楽しみましょう。申し込みは不要ですので、直接ゆりかごにお越しください。

食育講話 9月13日(水) 10:30~11:30

私たちの生活に欠かせない“食”。生きていくために大切な“食”。好き嫌いや、食事のマナーの教え方などで、困ったことはありませんか？お子さんと向き合う食事の中でどんなことを大切にしたらいいのか、好き嫌いをどう考えるか、すぎのこ保育園の岩藤泉管理栄養士にお話してもらいます。申し込みは不要ですが、質問があれば事前にお知らせいただくとありがたいです。どうぞお気軽にご参加ください。

親子であそぼう♪わらべうた 9月20日(水) 10:30~11:00

身近にある物を使ったり、お子さんと触れ合って楽しめるわらべうたで一緒に遊んで、覚えてみませんか？申し込みは不要です。直接ゆりかごにお越しください。

不用品交換会 9月11日(月)~9月29日(金)まで

お子さんの小さくなって着られない衣類やベビー用品などの、捨てるには惜しいものをゆりかごにお持ちいただき、次の持ち主との出会いを作りませんか？遊びに来ていただいた際に気に入ったものがあったら、ご自由にお持ち帰りください。これからの季節に活躍してくれそうなものだと、より喜ばれると思いますので、よろしくお願ひします。



9月の予定

◇センター開放：毎週月～金曜日 9:30～15:00

第3土曜日(16日) 9:30～15:00

※18日(月)は、祝日のため、お休みです。

25日(月)は、スタッフ会議の為、12時までとさせていただきます。

◇園庭開放：毎週火・木曜日 9:30～11:00

第3土曜日(16日) 9:30～11:00

◇電話・面接相談：毎週月～金曜日 9:30～15:00

◇おでかけ広場：1日(金) 市民活動センター10:00～11:30

◇ぐるんぱさんのお話会：4日(月) 11:00～11:30

◇食育講話：13日(水) 10:30～11:30

◇避難訓練(すぎのこ保育園と合同)：15日(金) 10:00頃

◇親子で遊ぼう♪わらべうた：20日(水) 10:30～11:00

◇身長・体重計測会：29日(金) 10:00～11:00

