



2020年 7月 1日 No.214
 子育て支援センター【あい】
 TEL 046-285-8345(やさしいこ)
<http://www.town.aikawa.kanagawa.jp/>
 開所日 月～金 ★第2・第4土曜日
 時間 9:00～11:30 13:30～16:00

7月 予定表

July Schedule

1	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	17	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
2	木	am サロン開所/Open 移動子育てサロン 半原ラビンプラザ	pm サロン開所/Open	18	土		
3	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	19	日		
4	土			20	月	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
5	日			21	火	am サロン開所/Open 移動子育てサロン 中津レディースプラザ	pm サロン開所/Open
6	月	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	22	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
7	火	am サロン開所/Open 移動子育てサロン 中津レディースプラザ	pm サロン開所/Open	23	木	海の日 Marine Day Publik holiday	
8	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	24	金	スポーツの日 Sports Day Publik holiday	
9	木	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	25	土	am 土曜サロン開所/Open	pm 土曜サロン開所/Open
10	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	26	日		
11	土	am 土曜サロン開所/Open	pm 土曜サロン開所/Open	27	月	am サロン開所/Open	pm ぽかぽかサロン サロン閉所 /Close
12	日			28	火	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
13	月	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	29	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
14	火	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	30	木	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
15	水	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open	31	金	am サロン開所/Open	pm サロン開所/Open
16	木	am サロン開所/Open 移動子育てサロン 半原ラビンプラザ	pm サロン開所/Open				

*** ご利用について ***

今月もソーシャルディスタンス・換気・消毒に注意を払いながらの開所になりますので、予約制でのご利用になります。皆様には、引き続きご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

●ご利用時には、事前に電話で予約をしてください。

●手洗い・消毒の励行とマスクの着用をお願いします。また、発熱があると利用できませんので、家での検温をお願いします。

●健康プラザ入口で、健康チェックをさせていただいています。また、ご利用時は他親子さんと間隔をとりながらお過ごしください。

●当面の間、町内在住の方に限らせていただきます。

* 状況により、変更になる場合があります。詳細は、お問い合わせください。

今月の手あそび&ダンス

手あそび ♪ とんとんトンネル♪

1. とんとんトンネル くぐったら
ありが ありが
かになになった チョキン
2. とんとんトンネル くぐったら
かにかが かにかが
ねこになになった ニャー
3. とんとんトンネル くぐったら
ねこが ねこが
たこになになった シューツ
4. とんとんトンネル くぐったら
たこが たこが
おばけになになった どろろ

ダンス ♪ おつかいありさん♪

1. あんまり いそいで こっつんこ
ありさんと ありさんと こっつんこ
あっち いって ちよん ちよん
こっち きて ちよん
2. あいたた ごめんよ そのひょうし
わすれた わすれた おつかいを
あっち いって ちよん ちよん
こっち きて ちよん



子育てヒント… 『睡眠』

子ども達は、ぐっすり眠って元気いっぱいでしょうか？メリハリのある生活を過ごしているでしょうか？睡眠時間は同じでも早寝早起きをした時と、夜更かしをした時では睡眠の質が異なるといわれ、遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり昼寝をさせても不足分は補えません。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、この成長ホルモンは、骨や筋肉が発達し体が修復・回復され、子どもの発育のためにはなくてはならないものです。

スッキリ目覚めないや日中生き生きと活動することができなかつたり、運動量が減少してイライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。また、気持ちの切り替えがうまくいかなかったり落ち着きがなくなつたりします。

0・1・2歳の頃、「眠くなれば寝る」状態にしていると、どんどん睡眠リズムはずれていってしまいます。親が起きていると子どもも頑張つて起きているものです。子どもが寝る時刻には、寝かしつかせることが必要です。寝る前は、テレビの明るさ・音などの刺激に気をつけ興奮状態を失くして上手に眠る週間をつけましょう。

今月の絵本

- ★ 0歳児…『じゃあじゃあびりびり』
- ★ 1歳児…『とっとこととこ』
- ★ 2歳児…『きんぎょがにげた』
- ★ 3歳児…『ぐるぐるカレー』
- ★ 季節の本…『14ひきの せんたく』



** 移動子育てサロンご利用について **

- ◆ 時間 9:30~11:00
(消毒作業のため、ご協力お願いします。)
- ◇ 部屋のスペースに限りがあるため、人数を、制限させていただきます。



ささのは さらさら のきばにゆれる…

たなばたの日が近づいて来ましたね。7月1日(水)~7日まで(火)の期間、短冊を用意しておきますので、願い事を書いて笹に飾りましょう。



ぽかぽかサロン : 第4週月曜日

- ◆ 7月27日(月) 13:30より、行います。
- * 発達上、心配のあるお子さんが対象です。希望される方は、予約が必要です。職員に声をかけてください。
- 尚、午後の通常サロンはお休みになります。