

# つうしん宙 6月号 令和3年度

星の子愛児園地域子育て支援センター宙  
TEL 044-944-1515  
(9:00~16:00)

<http://www.aijien-kawasaki.com>

【開館曜日】月~金(祝祭日は休みです)

【開館時間】(ホール) 9:00~11:50 13:00~16:00

(毎週水曜日13:00~13:45は4ヶ月までの小さい赤ちゃんの時間)

(園庭) 13:30~16:00

・初めて来館される方は、当日までに必ずお電話にて連絡をして下さい。(来館予定日、お子さんの名前を伺います。)

育児相談はいつでも受け付けています。  
健康や発達や離乳食のこと等お気軽に声を掛けてください。

園舎横の花壇のばらが満開。道行く人々が足を止め、花の香りを楽しんだり、可憐な姿を写真に収めたりしている姿を目にして、何も言わずただそこに咲いているだけで、人の心を和ませてくれる花の存在。あらためてステキだなあと思いました。

## \* 離乳食講座 24日(木) 要予約 \* 後期食~完了・普通食

星の子愛児園、栄養士による講座です。  
離乳食の進め方などの話が聞けます。質問もできます。

【対象年齢】 10ヶ月ぐらい~

【時間】 13:15~14:00

【定員】 12組程度

【申し込み】 6/14(月)~

\*宙ホールでの申し込みになります

\*キャンセルの場合は当日10:00までにご連絡ください

※午後のホール開放は講座終了後の  
14:00~です



## \* わらべうたあそび \*

### さるのこしかけ

足を伸ばして座り、子どもをひざに乗せて遊びます

### ♪さるのこしかけ

#### めたかけろう めたかけろう

歌に合わせて合わせて、ゆっくりとひざを上下に動かす

#### どっしーん

ひざを開いてストンと落とす

### じーかいて ポン

お子さんの片手の手のひらを上にして持って遊びます  
(手のひらを以外にも足の裏やお腹などでも出来ます)

### ♪じーかいて

手のひらを人差し指でなでる

#### ポン

手のひらを優しくたたく



お誕生日の写真が撮れるようになりました。  
写真を撮りたい方は職員まで声を掛けて下さい。

## \* 生活リズムを整えよう \*

たっぷり眠り、朝ごはんをしっかり食べると身体も頭もフルに使って元気いっぱい遊びます。規則正しい生活は機嫌良い日々を過ごせ健やかな成長につながります。早寝早起き朝ごはんの生活リズムを作りましょう。

- 1 まずは早起きから。カーテンを開けて朝日を浴びましょう。  
6時~7時までには起きましょう。
- 2 しっかり朝ごはん。食べないと身体も脳も活動できません。
- 3 日中はしっかり遊ぶ。
- 4 お昼寝は15時30分までには起きましょう。
- 5 お風呂はぬるめで。熱いと目がさえてしまいます。
- 6 眠る前はテレビやゲームをやめて絵本を読んだり布団に入って抱きしめたりして入眠の雰囲気を作ります。20時~21時までには眠りましょう。



### 必要な1日の睡眠時間

0~1カ月	16~20時間
1~3カ月	15~17時間
3~6カ月	14~16時間
6~12カ月	12~15時間
1~2才	11~14時間
3~5才	10~13時間
6~13才	9~11時間

(午前睡、午睡を含みます)