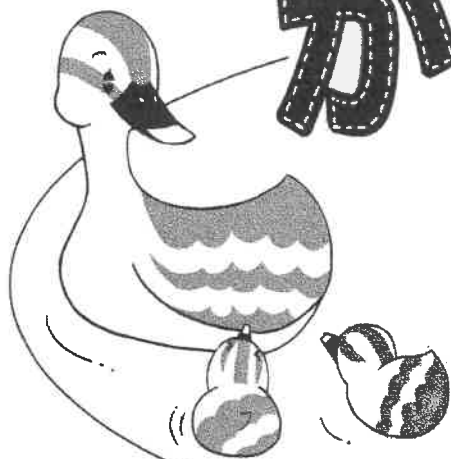


かるがも 3

月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

Spring is coming

黄色いポンポンのような愛らしい小花を
枝いっぱい咲かせる ミモザ

細かい切れ込みが入った葉は、まるで小さな羽のよう♡

花盛りの3月は、花がたわわに咲き誇り
心躍る春を感じます♪

食卓に春を♪

鶴ヶ島保育所 給食メニュー 『ミモザサラダ』の作り方

材料 (4人分)

- ブロッコリー・・・1株
- カリフラワー・・・1/2株
- にんじん・・・1/3本
- 固ゆで卵・・・1個
- マヨネーズ・・・大さじ4
- 塩・・・少々



作り方

- ①固ゆで卵を白身と黄身に分け、それぞれ粗みじん切りにする。
- ②ブロッコリー、カリフラワーを小房に分けて水洗いする。にんじんは千切りにする。
- ③②を好みの硬さに茹でる。
- ④③をAで和える。
- ⑤器に④を盛り、①の白身と黄身を散らす♪

鶴ヶ島保育所 1歳児クラス担任が見つけた

かわいい♡ワンシーン

自我が芽生え始めたAちゃん。
「イヤ！」と口をとがらせて、
ちょっぴりご機嫌ななめ…。



担任が、ちょうどそばにあった『ふうせんねこ』
(作・絵 せなけいこ) の絵本を手に取り、
「(怒っている) ネコちゃんの顔とおなじだね～」
と言うと、それを見たAちゃんも「えへへ」と
思わず照れ笑い♡

「イヤ！」を忘れてしまったAちゃんでした♡



わたしのストレス解消法!!

育児、家事、仕事など、子育て中のママ・パパは大忙し！
イライラしたり、ストレスを感じたりすることもあるでしょう…。
そんなとき、みんなはどうしているのかな？

教えて！あなたのストレス解消法!! 子育て中のママたちの声を集めました。

ちょっとした時間のできるこ

“プチ贅沢♡”

自分だけのスイーツをこっそり食べる！
子どもには内緒♡



“ストレッチして
大きく深呼吸”
ココロもカラダもほぐれて
リフレッシュ!

“思いっきり笑う♪”

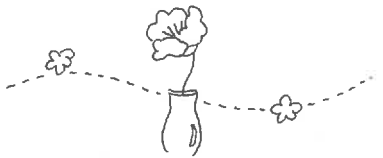
テレビや動画を観たり、
子どもと変顔してみたり
して大笑い!!



“我が子のカワイイ

写真や動画をみる”

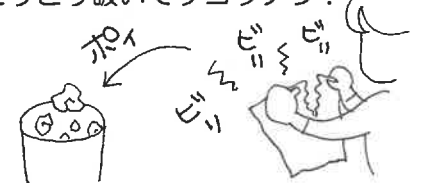
キュートな姿に、気持ちも
ちょっぴり落ち着くかも?



“好きな花を飾る”
眺めていると、いつか
香りに癒されて…

“紙に書いて 破いて捨てる!”

心のモヤモヤを紙に書いて、
ビリビリ破いてサヨウナラ!



できれば、ひとりで…

“日帰り温泉やスパに行く♪”

ゆっくり、ゆったり、バスタイム
心も体もリラックス♡



“ひとりカラオケ♪”

大きな声でうたったり…
おなかの底から叫んでみたり…



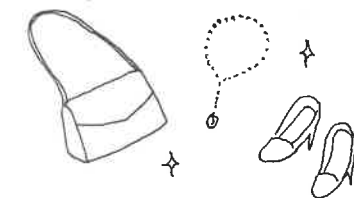
ヘアサロンで 綺麗になる!”

髪を切って気分転換♪



“好きなアーティストの テレビやDVDを観る♡

推し活♡おススメ!



“とにかく寝る Zzz…”

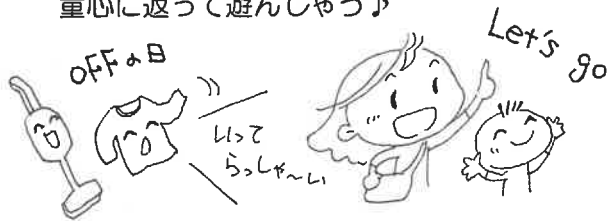
“涙をながす”

音楽を聴く、本を読む、映画を観る…
「泣く」ことには、心のデトックス効果
があるみたい。



“子どもと思いきり遊ぶ♪”

洗濯、掃除…今日は見ないことに！
家にいると気になってしまうから出かけちゃう！
童心に戻って遊んじゃう♪



“たまには、子どもを預けて…お出かけ♪”

おじいちゃん、おばあちゃんに預けたり、
保育施設の「一時預かり」を利用したり…



“おやこランチや おやこヨガへ行く”

子どもも一緒に行って楽しむことが
できる場所を探しておく♪



“友だちにグチを聞いてもらう♡”

誰かに話をするだけでも、
気持ちがスッキリすることも。
同じ思いの人に出会えるかも。



ストレスの感じ方も、解消法も人それぞれ！
自分に合った“ストレス解消法”を、ぜひ探してみてくださいね♡

つどいの広場
こそだてひろばにも
来てね♡

2月の子育て講座

「どうしたらいいの？赤ちゃんの夜泣き、寝かしつけ」

「夜中に何度も起きて、なかなか泣き止まない…」
「寝かしつけに時間がかかる」
「添い乳で寝かせていてもいいのかなあ」などなど…ねんねの悩みは多いもの。



そんな声にお応えして、「赤ちゃんの眠り研究所」より乳幼児睡眠アドバイザーの上木原 瞳さんをお招きし、お話を聞きました！

ねんねでお悩みのママ、パパへ
～ワンポイントアドバイス～

- * 赤ちゃんが夜中にちょこちょこ起きるのは自然なこと。赤ちゃんの眠りは、大人よりもずっと浅いためです。
- * 眠りが浅い時の泣き声や寝返りは「寝言泣き」かも。すぐに起こさず、何もせずに2～3分様子を見ましょう。そのうち、すーっと眠るかも。
- * ねんねの悩みの改善は、生活リズムから。生活リズムや寝室環境を見直してみましょう。生活リズムが整ってもなお、頻繁な夜泣きが続く場合は、寝かしつけの方法を変えてみて、1週間続けてみましょう。

～資料、さしあげます～

ご希望の方は、鶴ヶ島子育てセンターまで電話または「つどいの広場」「こそだてひろば」でスタッフにお声掛けください。

NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所

<https://babysleep.jp>



赤ちゃんの眠り研究所は、「子育て家庭の心の余裕」と「子どもの笑顔と健康」を守るために、赤ちゃんの眠りに悩む子育て家庭をサポートする団体です。

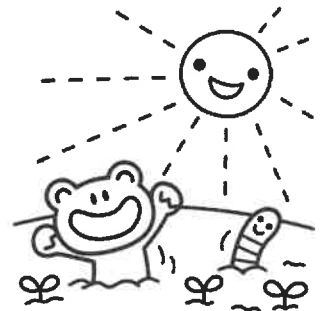
3月 つるがしま子育てセンターの予定



《すくすく子育て通信》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、平時と利用方法が異なります。
ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

- *御本人または御家族に37度以上（乳幼児は37.5度以上）の発熱や
体調不良、風邪症状がある場合は入室できません
- *当日、御家庭で検温してから来場してください（保護者・子ども）
- *入室中、マスクを着用してください（保護者）
- *利用人数に上限を設けます



『つどいの広場』

《場所》 女性センター 2階 和室
 《開室時間》 午前 9:00~11:45
 午後 13:30~15:15
 《利用人数》 各回6組

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 集会室
 《開室時間》 午前 10:00~11:30
 《利用組数》 10組

☆新型コロナウイルス感染防止対策として、
常時または定期的に換気を行っています。
調節のできる暖かい服装で来てください♡



《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201（月～金 8:30～17:00） 土日祝日除く

日	月	火	水	木	金	土
市内の感染状況の変化等により、急に予定が変更すること もあります。 ご来場の際は、市のホームページ《すくすく子育て通信》を ご覧ください。			1 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	2 午前 つどいの広場	3 	4
5	6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	7 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	8 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	9 ~子育て講座~ 『おやこで楽しむ ふれあいあそび』 ※つどいの広場はお休み	10	11
12	13 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	14 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	15 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	16 午前 つどいの広場	17 	18
19	20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	21 春分の日♪	22 午前 こそだてひろば 午後 つどいの広場	23 午前 つどいの広場	24 	25
26	27 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	28 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	29 	30		

※悪天候の場合、「つどいの広場」等、お休みする場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。
「園庭開放」「パパの園庭開放」の再開については、決まり次第、市HP、「かるがも」にてお知らせいたします。