

かるがも 2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

おにはとー
ふくはうちー

2月3日は、冬と春の季節を分けるという意味の「節分」です
 まだまだ寒さが厳しく、春の訪れはもう少し先になりそうですが
 「鬼はそと、福はうち」と豆をまいて、家族の健康と幸せを願いましょう

お子さんが豆を
食べてしまわないよう
気をつけてね。

冬ならではの楽しみ♪ 氷を作って遊んでみよう!

浅い容器や
トイナズがおすすめ!

水に絵の具を混ぜて
色水にしてもいいね!

きれいな容器
つめたい!!

水を張った容器の中に秋に拾ったどんぐりや落ち葉を
入れたり、カラフルな色紙やビーズを入れたり♪
一晩外に置いておけばステキな氷の作品の出来上がり!

空きカップでも
OK

とけちゃった

いろいろな感覚や発見を
たのしんでね

*お子さんが氷を舐めてしまったり、誤飲したりしないよう、気を付けて『氷遊び』を楽しんでくださいね!

子どもと一緒に♡

寒い季節のお出かけ

寒い季節のお出かけでは、どんなことに気を配ればいいのか？

今回は、外出時におすすめの服装やあると便利なお出かけグッズをお伝えします。

外出時の服装

薄手の衣類を重ね着するのがよいでしょう。重ね着することで、服と服の間に空気の層ができ、保温性が高まります。上着は、暑さや寒さに簡単に対応できるよう、着脱しやすいものをおすすめです。

外遊びの時は… 伸縮性のある動きやすい衣服がよいでしょう。もこもこした衣服は子どもの動きを妨げることも。また、手袋や長いマフラーは、場合によっては思わぬ事故につながることもあるので、遊ぶ時は外しましょう。

施設内や車内では… 場所によって外気温と室温の差が大きいことも。上着の着脱で調節しましょう。“抱っこ”やベビーカーで子どもが眠ってしまい、衣服の着脱が難しいときは、上着の胸元の開閉や、ブランケットの掛け外しで調節することもできます。

子どもは大人よりも体温が高く、基礎代謝も高いため、大人が思うより汗をかいていることがあります。かいた汗をそのままにしておくとあせもの原因になったり、体を冷やしてしまったりすることも。

子どもの額や首まわり、背中、腹部に触れてみて、汗ばんでいるときは暑い時。ひんやりと冷たいときや手足の血色が悪いときは寒い時です。汗を拭いたり、衣類の調節をしたりしてあげましょう♡



あると便利なお出かけグッズ

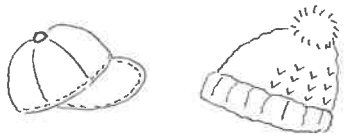
ブランケット

上着の代わりに羽織ったり、ひざ下に掛けたり… 防寒対策に大活躍！



帽子

防寒対策として有効です。



扇子

子どもは、体に熱がこもると不快感からぐずる場合があります。そっと扇いであげると落ち着くかも♪



水分補給できるもの

こまめに水分補給して乾燥や脱水を防ぎましょう。ウイルス感染の予防にもなります。



バスタオル

ブランケットの代わりになります。ベビーカーに付ければ日除けや風除けにも。すぐに洗えて便利です。



その日の天気やお出かけ先の環境に合わせて衣類を選び、時々お子さんの様子を確認しつつ、衣服の調節を行うとよいでしょう。寒い季節も親子で一緒にお出かけを楽しんでくださいね！



子育てママのからだケア

&

体にやさしい抱っこ

こんな方に
おすすめ♪

「産後のポッコリおなかや尿漏れが気になる」
「抱っこが疲れる…」「骨盤ケアって、した方がいいの？」
「簡単にできるエクササイズを知りたい！」

【日 時】 2月27日(火) 10:15~11:45

【会 場】 女性センター 軽運動室

【講 師】 上木原 瞳(かみきはら ひとみ)さん
理学療法士

【対 象】 生後4か月から1歳6か月までのお子さんと母親 15組(申込順)

【内 容】 ・「骨盤ケア」の話と簡単ストレッチ
・「赤ちゃんともママのからだにやさしい抱っこ」の話と実技 など

【持ち物】 普段お使いの抱っこひも、タオル、飲み物など



申込みフォームは
こちら♡

【保育】 1歳から3歳 7名(要申込)
*1歳未満のお子さんは、会場入室となります

【申込み】 2月5日(月)から
申込みフォームまたは電話 049-286-7201
鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)
土日祝除く9時~17時



絵本とあそぼう



あやこで楽しむ

絵本の時間

絵本専門士が親子で一緒に楽しめる絵本をご紹介します♡
読み聞かせのほか、「ふれあいあそび」や「わらべうたあそび」で
楽しい時間を過ごしましょう♪

【日時】 3月5日（火） 10:00~11:30

【会場】 富士見市民センター 集会室

【講師】 きくち なおこ
菊池 奈緒子さん（絵本専門士）

【対象】 0歳から3歳のお子さんと保護者 15組（申込順）

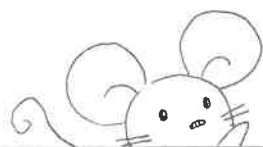
【内容】 ・親子で楽しく♡絵本であそぼう！ ふれあいあそび・わらべうたあそび
・絵本の選び方や読み聞かせのポイント など

【持ち物】 飲み物、タオルなど



申込みフォームは
こちら♡

【申込み】 2月5日（月）から
申込みフォームまたは電話 049-286-7201
鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）
土日祝除く9時~17時



2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》



手作りおもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり……

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄り遊べる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。

時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、子育て相談や育児に関する情報の提供も行っています。

『つどいの広場』

《場所》 女性センター 1階 託児室

《開室時間》 午前 9:00~11:45

午後 13:30~15:15

※室内およびおもちゃの消毒作業のため、通常より15分早く閉室しています。

『つどいの広場～園庭開放の日～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:00~12:00

※保育室開放は9:30~11:00まで

『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 1階 集会室

《開室時間》 午前 10:00~11:30

《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

『パパとあそぼう!～パパの園庭開放～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:30~11:30

※御本人または御家族に発熱や体調不良、風邪症状がある場合は、入室をお控え下さい。

※マスクの着用は、個人の判断に委ねます。

日	月	火	水	木	金	土
				1 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	2	3
4	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	7 午前 こそだてひろば	8 午前 園庭開放 午後 つどいの広場	2月3日 パパとあそぼう! ～パパの園庭開放～	
11 建国記念の日	12 振替休日 (11日建国記念日)	13 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	14 午前 こそだてひろば	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16	17
18	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	21 午前 こそだてひろば	22 午前 園庭開放 午後 つどいの広場	23 天皇誕生日	24
25	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 【子育て講座】 子育てママのからだケア &体にやさしい抱っこ	28 午前 こそだてひろば	29 	* *	

※悪天候の場合、「つどいの広場」等を閉室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。