

子育て講座「ベビーマッサージ」 令和2年8月27日(木曜日)

8月の子育て講座は、お母さんとお子さんの癒やしの講座『ベビーマッサージ』でした。昨年もお願ひした 佐藤 理香 さんは『アロマ&ハーブMANA』の代表として苫小牧市を中心に幅広く活動している先生です。先生自身も小学生、中学生2人のお子さんを子育て中のお母さんです。マッサージはオイルを使った本格的なもので、まず一人ずつの自己紹介から始まり、ちょっとした時間から始めてみてはとの話がありました。「例えばお風呂・オムツ替え・お昼寝など生活の中で素肌に触れることで愛情が伝わるもの」「お腹のマッサージは免疫力アップで風邪をひかない体になる」と教えていただきました。今回参加した5組10人の親子はお子さんと一対一で心身共に癒やされたひとときを過ごしました。



お昼寝 ～小さいときから習慣づけて～

『お昼寝はなぜ必要なの?』生まれた直後は1日の大半を眠っている赤ちゃんも、次第に起きている時間が増えましたね。年齢によって睡眠時間は違いますが、夜の睡眠で足りない部分をお昼寝で補っているのです。からだを休めるのもそうですが、眠っている間にはからだを育てる成長ホルモンが一番多く分泌されると言われています。お昼寝は習慣なので年長さんもお昼寝をします。日中たくさんあそびで使ったからだ、頭、心を一度休ませる大切な時間なんです。習慣がつくとからだも覚えてくるので、それまでは大人がその習慣の手助けをしてあげることが必要になってきます。つい大人の都合になってしまうこともありますが、毎日同じ時間にお布団に入って、部屋を暗くして眠る雰囲気を作り、お母さんと一緒に添い寝してあげるなどを続けてみてくださいね。

大好きなおじいちゃん・おばあちゃんへ

9月21日(月)は敬老の日でした。わくわく館では、9月3日(木)～19日(土)までを制作期間として、今年もハガキ制作をしました。自由画で模様をつけたり、落ち葉やどんぐりなどの色画用紙を貼ったり、小さい子は手形などのできることで参加しました。お母さんと一緒に時間をかけ、楽しみながら素敵なハガキに仕上げていました。ハガキを受け取ったおじいちゃん・おばあちゃんはきっと喜んでくれたでしょうね。



～10月の子育て講座～

10月15日(木曜日)「カードゲームで遊ぼう」です。 開場9:30 開始10:00
講師 菊地 亮子さん 申し込み10月14日(水)まで 人数10組程度(託児の講座です)
*子育て中のお母さん本気で楽しみましょう。