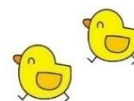




12月 ひよこルーム

あちこちでクリスマスソングが聞こえてくる季節となりました。
ご家族で楽しいイベントを計画されていることでしょう。感染症が
流行っていますので気を付けて下さいね。来年も良い年でありますように！



予定表

2023. 11. 27

	月	火	水	木	金	土	日
AM					1	2	3
PM							
AM	4 お出かけひよこ (三和防災 センター)	5 	6 	7 	8 AM誕生会 	9	10
PM				育児相談			
AM	11 	12 計測日	13 計測日	14 	15 	16	17
PM				育児相談			
AM	18 	19子育て講座 (ベビーダンス) 	20 クリスマス会 	21 	22 	23	24
PM			離乳食教室 	育児相談			
AM	25 	26 	27 	28 育児相談	29 年末のお休み よいお年を！	30 1月3日までお休み	31
PM				育児相談			

AM: 9:30~12:00 PM: 12:00~14:30
PMの「ひよこひろば」の日は12時~ランチタイムになります。(お昼ご飯を食べることができます。)ランチタイム終了後、午後開始となります。

ひよこルームの内容



マタニティ&ベビーひよこ

対象：主に妊婦さんと生後6か月まで
計測日：身体計測があり、保健師・助産師による
育児相談も受けられます。



よちよちひよこ

対象：主に生後6か月から歩き始めるまで



ひよこひろば

対象：未就園児とその保護者
年齢に関係なくお待ちしています。

おでかけひよこ

地域の公民館や児童館でひよこルームをします。
その都度、確認をお願いします。

子育て講座

講座は毎月1回は開催予定
詳細は市広報・おたより・ネットなどで
確認できます。

育児相談

月~金曜日(9:30~16:00)
電話・来所での相談お待ちしております。

☆☆お誕生会☆☆

あそびに来ているみなさんでお祝いをします。
その月にお誕生日を迎えるお友だちは早めに
来所しましょう。

利用は無料です。
居心地が良く
ホッとできる居場所作
りをめざしています。
気軽に遊びに来てね。



地域子育て支援センター ひよこルーム
南国市保健福祉センター内 TEL 863-7373



パパの日(11月23日)のご参加ありがとうございました！

今年度3回目の「パパの日」をしました。今回は9組のパパと子ども達が遊びに来てくれました。いつもと違う雰囲気でしたが、パパと一緒におもちゃや滑り台で楽しんで遊んでいました。パパ同士の交流が少しでもできたでしょうか。おむつ替えも手早く、パパのイクメンぶりに感心したことでした。(ママもゆっくり、リフレッシュできましたか？) また遊びに来てくださいね！



子育て講座は満員御礼続出！！



手形足形アート作りを(11/7)をしたよ♡

生後1カ月から2歳の子どもさんとお家の方が一緒に、「秋」をテーマに思い出作りのひと時を過ごしました。「子どもが生まれてから集中して作業することがなかったので久しぶりに集中して取り組めて楽しかったです。」などのお声をいただきました。



ベビーマッサージ(11/21)をしたよ♡

赤ちゃんが健やかに育ち、お母さんも育児が楽しくなる、アタッチメント・ベビーマッサージ。講師の福岡先生に教えていただきました。ママより「ふだん嫌がるうつぶせもまったりしてくれました。」「家でもやってみたいと思います。」「…おうちの様子も教えてね」



11月生まれさんお誕生日おめでとう！！

(11/7)11月生まれさんが来られなかったのですが、「こぐまちゃんのホットケーキ」の絵本を観たり「がたんごん がたんごん」のペープサートを観たりして楽しみました。みんな座ってじーっと見てくれました。絵本の好きな子どもになあれ♡



子育て講座 ベビーダンス

日時 12月19日(火)
10:00~11:30(受付9:30)
場所 ひよこルーム
講師 玉木 晶先生
(ベビーダンスインストラクター)
内容 ママとベビーでレッツダンシング♪
対象 生後4か月~12か月
定員 親子9組
持ち物 抱っこひも
受付開始12月1日(金)~



クリスマス会

日時 12月20日(水)
10:30~11:30(受付 10:00~)
場所 ひよこルーム
＜予約制：15組＞
サンタさんがプレゼントを
持ってきてくれるよ
予約開始：12月4日(月から)
来所での申し込みを
お願いします



「コロコロしたうんちがなかなかおさまらないです～」というお困りの声があったので調べてみました。

便秘は...便が固い、なかなか出ない、3日以上便が出ない、コロコロした便が出る場合をいいます。

便秘が続くときは、便をやわらかくしてスムーズに排便できるような離乳食がおすすめです。次のような**食材**を取り入れてみてはいかがでしょうか。

●食物繊維の多いもの

〔便のかさを増やす〕…サツマイモ、オートミール、胚芽入りパン

〔便をやわらかくする〕…寒天ゼリー、海藻、果物(柑橘類、プルーン)

●発酵食品〔腸内の環境を整える〕…ヨーグルト、納豆

●油脂類〔便の排出をスムーズにする〕…バター、植物油

●果汁…プルーン、リンゴ、かんきつ類などの果汁を3倍くらいに薄めて10~20mlほど飲ませる。

*便秘予防のために日常的に飲ませないこと。



参考：東京法規出版『あんしん離乳食 book』