

くすくすだより

No.137 (7月号)



子育て支援センター「くすくすひろっぱ」
高知市葛島 4丁目3-3 ☎ 882-9387

梅雨入りして朝晩は涼しく感じる毎日ですが、日中は汗ばむ程の暑さの日も多いので、水分補給をしっかりとって元気に過ごしましょう。
生活リズムを整えて、これから来る暑〜い夏に備えましょう。

生活リズムを整えるって?...

赤ちゃんの飲んで食べて寝るだけだったリズムから

昼夜の区別をつけるリズムへの移行の時期です

生活リズムを整える3要素

- ① 成長ホルモン…発育発達を促す
夜の深い眠りの時に分泌される
- ② セロトニン…
心を落ち着かせ、同時に身体を活動的にする神経伝達物質
昼間の活発な活動により分泌が高まる
- ③ メラトニン…細胞を守る働きをする・スムーズな入眠がうながされる
朝、目が覚めてから14~16時間して夜暗くなると分泌される



*早寝・早起きの基本的な生活が安定すると、
探索活動が活発になり表情も豊かに！

☆朝は、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう
お日様の光を浴びて、骨を強くしましょう
☆朝ごはんを食べましょう(初めは好きな物から！)
☆夜間の外出やご家族のテレビ・ゲーム等の使用を控えて、赤ちゃんのリズムが整うまでは、家族みんなが毎日同じ時間に寝るようにするのがベスト！
全員が寝ると赤ちゃんは安心して眠れるのでリズムもつきやすいですよ。
大変かもしれませんが、成長のステップアップ！頑張りどころですね😊



7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	14 時閉所	★親子で リラックスヨガ		 くすくすタイム		
		★七夕の短冊作り (4~7日)				
10	11	12	13	14	15	16
				くすくすタイム		
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	★誕生日会 14 時閉所		 くすくすタイム		
24	25	26	27	28	29	30
				くすくすタイム		
31		 くすくすタイム				

*毎月第1・3月曜日はセンター内施設消毒・遊具の点検・補修の為14時閉館となっております。(祝祭日の場合は翌日)

変更のお知らせ

「親子でリラックスヨガ」の日程が変更になっております。ご確認のうえお申し込みください。

*★印の育児講座等は参加人数が限られておりますので、早目のご予約をお願いします。

利用時間

- ① 9:00~10:30
- ② 10:30~12:00
- ③ 12:00~13:30
- ④ 13:30~15:00
- ⑤ 15:00~16:00

定員：10組

(大人数で10人まで)

7月の主な活動

☆ 育児講座（製作） 七夕飾り

7/4（月）～7/7（木）の間、七夕の笹飾りを作ります。
短冊にお願い事を書いて子どもさんと一緒に楽しんでね。
製作希望の方は利用の際に職員にお声がけください。



☆ 育児講座 「親子 DE リラックスヨガ」

7月5日（火） 10:30～11:00

講師 ヨガインストラクター 大崎 厚子先生

昨年度より大好評の講座です。

子どもさんと一緒に楽しいヨガを楽しみませんか！

心も体もリフレッシュ！！ぜひ子どもさんと一緒にどうぞ！

*予約が必要です。職員に問い合わせくださいね。



☆ お誕生日会

7月19日（火） 10:30～11:00

7月生まれのお友達 お誕生日おめでとう！

くすくすひろっぱでお祝いします！

身長や体重や手形をとってお誕生日カードをプレゼント♥

ペープサートや楽しい手遊びなどで楽しんでね 😊

申し込み〆切 7月14日（木）



☆ くすくすタイム

（ふれあい遊びと絵本の読み聞かせを中心にしたお楽しみイベントです。

なにがあるかはその日のおたのしみ！）

毎週木曜日のAM10:30～とPM2:30～の2回

※当日の利用申し込みのみで大丈夫ですが、30分程度ですので参加希望の方は間に合うようにお越しくださいね。

お楽しみに～



8月の活動予定

1日（月）・15日（月） 14:00 閉所 センター内消毒の日

3日（火） 育児講座「スマホ写真講座

フォトグラファー 舛田三紗先生」

（お子さんの笑顔をかわいく撮れるコツを教えてください♥）

11日（木） 山の日 祝日休館

15日（月）～17日（水） 育児講座「わくわく水族館を作ろう」

（予約が必要です）

23日（火） 8月生まれのお誕生日会

24日（水） 「よちよちランド」（親子絵本のふれあい事業）

*コロナウイルス感染防止の為、行事等やむを得ず変更となる場合があります。ご了承ください。

くすくすひろっぱの仲間

カブトムシさん

4月生まれの男の子と、5月生まれの女の子の2匹が仲間に加わりました。子供たちの人気者です♥



わたしたちもいるよ 😊