



子育て支援センターだより

コパルでのイベント情報
や子育てにまつわるコラム
を毎月お知らせします!

2023年1月1日発行



1月のイベント

13(金)10:30～ 産後の骨盤ケア教室

14(土)11:00～ プレママ・プレパパひろば

16(月)10:30～ リズムに合わせて楽しいリトミック

17(火)9:30～ 1月おたんじょうび会

25(水)10:30～ ベビーマッサージで母も子もリラックス

26(木)10:30～ 親子でベビービクスを楽しもう

27(金)9:30～ あつまれ赤ちゃんたち

28(土)AM/PM お父さんと遊ぼう



* 原則、2週間前から予約開始します

* 詳しくは館内掲示・HPをご覧ください



HP Instagram

お子様の便秘で困っていませんか?

文：ぷー(POO) マスター大竹

◆子どもの便秘

小学生約1万人の調査で4人に1人の割合で便秘の疑いがあることが最近報告されました。子どもの便秘は本人が気付いていないことが多いです。理想は固すぎず柔らかすぎないバナナのような便がすっきり出ることです。お子様の便はどのような便ですか?

便秘とは便の回数が少ないか出にくいことで、週に3回より少なかったり、出すときに痛みや出血があったりすれば便秘と考えます。

子どもの便秘の特徴は、何らかの理由で排便を我慢して直腸に便がたまることです。腸が膨大すると便意を感じにくくなり、ますます便をためこんでしまいます。便が固くなると排便時の痛みがひどくなり、さらに排便を我慢するという悪循環をおこし、腸が異常に膨らむ「巨大結腸症」になったり、便が漏れる「遺糞症(いぶんしょう)」になったりします。便秘かなと思ったら医

師に相談してみましょう。「便秘症」と診断されたらきちんと治療を続けましょう。

◆便秘症にならないために

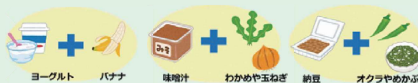
便秘を予防するためには生活習慣と食事が大切です。

①トイレを我慢しない、②夜はたっぷり寝る(便は夜作られる)、③朝食を食べる(腸の動きは朝食後が一番活発)など心がけてみましょう。

◆便秘に良い食品

便の嵩(かさ)を増やす食物繊維と腸内環境を整える発酵食品を食べるようにしましょう。例のように一緒に食べると効果的です。

毎日バナナうんちがすっきり出るといいですね。



子育てコラム

みんなで囲むお祝い膳

お正月といえばお節料理!

数の子や里芋は「子孫繁栄」、金柑や栗きんとんは「金運」、筑前煮等の煮しめには「家族が仲良く結ばれるように」等、新年への願いが込められています。

お正月にお節料理を用意するのは、台所の神様にお休みにして頂くとともに、新しい年の神様を静かに迎え入れるため。そして、いつも台所に立っている主婦がお休みするためです。

神様だってお休みしているお正月。美味しいものを食べて心身を休め、今年一年を乗り切る英気を養いましょう。笑顔あふれる素敵な時間を過ごせますように。

コパルは今年もみなさんをお待ちしています。



ブッククラブからお知らせ

くすっと笑える 新年にもぴったりの絵本

今月は縁起が良いものが主役の絵本です。

「だるまちゃんとてんぐちゃん」(作:かこさとし) てんぐちゃんを持っているものがうらやましいだるまちゃん。お父さんのだるまどんに相談し、2人のひらめきとアイデアで素敵な姿に大変身です。子どもらしい言動がとっても可愛い一冊です。

「おもちのきもち」(作:かがいひろし)

おもちに心があつたらどんな気持ちなんだろう?どうやら悩みがたくさんあるようで…。奇想天外な発想のユーモアあふれる絵本で、家族みんな大笑い間違いなしです。



おやつレシピ

簡単にできちゃう/ 果汁グミ作り

◎材料：一ロサイズ 50 個分ぐらいが完成します!
ジュース200 cc (果汁100%) /ゼラチン粉末30 g /砂糖20～25g

◎作り方

①耐熱容器にジュースと砂糖を入れてよく溶かしながら混ぜる。電子レンジ600W2分加熱する(鍋でする場合は沸騰直前まで加熱する)

②①に粉末ゼラチンをゆっくり少量ずつ混ぜながら入れる。しっかり溶けたら型に流し入れる(手早く流し入れないと固まってきてしまいます)

③4時間ほど冷蔵庫に入れて冷やし、ぷにゅうぷにゅうと固まれば完成!

*型がない場合は、大きめのタッパなどに入れてもいいです。サイコロ型に切ればキラキラ宝石のように、長くヒモのように切っても面白いです。

イベント報告

毎月開催中/ あつまれ赤ちゃんたち

第2回目の『あつまれ赤ちゃんたち』も、たくさんの方にお集まりいただきにぎやかな時間でした。月齢の近いお子さんが集まっておもちゃで遊んだり、お父さんやお母さん同士育児の話で盛り上がりつつありました。

睡眠の事…リズムが合わない、睡眠時間が短い
食事の事…離乳食を食べない、ぐちゃぐちゃにする
発達の話…ハイハイをしない、お座りしない
と、色々な悩みが出ました。

コパルには保育士が数名いますので育児の事や身体測定など、是非気軽に声がけください。



新イベント!



プレママ・プレパパひろば

出産後から始まる赤ちゃんとの生活を少しでも安心してスタートできるよう、助産師の佐藤愛子さんをお迎えし1月14日「プレママ・プレパパひろば」を開催します。

アフターバースプラン(産後の計画作り)についての話や、パパの妊婦疑似体験等を予定しています。また、沐浴・おむつ替えのやり方を実際に体験して頂く場になればと思います。是非気軽にお越しください。