



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3月1日発行

3月のイベント



- 6(月)10:30～ リズムに合わせて楽しいリトミック
- 10(金)9:30～ あつまれ赤ちゃんたち
- 15(水)13:30～ ベビーマッサージで母も子どもリラックス
- 17(金)10:30～ 産後の骨盤ケア教室
- 20(月)10:30～ 親子でベビーピクスを楽しもう
- 22(水)10:30～ 3月おたんじょうび会
- 25(土)AM/PM お父さんと遊ぼう
- 29(水)AM/PM 季節の制作

* 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

入園・入学を迎える みなさんへ

4月から保育園等にお子さんを預け、仕事復帰される方も多くいると思います。初めての集団生活に「うまくやっつけていけるかな…」と心配は尽きませんよね。保育士の経験から、お母さん自身が「大丈夫!」という気持ちを強く持つことが大切だと感じています。大人が不安に感じていることをお子さんは敏感に感じ取ってしまうので、どっしりと構えることで安心が芽生えると思えます。4・5月に泣くのは当たり前です。不安や甘えを充分に受け止め、たくさんの愛情で元気で笑顔を満たすにしましょう。泣いて笑っての日々を繰り返し、気付いたら「え～お迎え早いよ～もっと遊びたい!」と嬉しい声が聞ける日がすぐ来ますよ。



コパルママスタッフのタイムスケジュール

夜ご飯を作れない日も、疲れて寝ちゃう日もあるけれど…
ママが笑っているだけで、子どもが元気なだけで大丈夫!!

◎正社員 / 小学生2人・年中	◎フルタイム / 小学生・2歳
6:30 起床(家族全員)	6:00 起床(ママ)・準備
6:40 朝ご飯・準備	6:30 起床(子ども)・朝ご飯
7:50 小学生 出発	7:30 小学生 出発
8:10 保育園 送迎	8:00 保育園 送迎(パパと)
8:30 勤務開始	8:30 家を出る
17:30 勤務終了	9:00 勤務開始
17:45 保育園・学童 迎え	16:30 勤務終了
18:10 帰宅・夜ご飯準備	16:50 保育園・学童 迎え
19:00 夜ご飯	17:20 帰宅・夜ご飯準備
20:00 片付け・自由時間	18:30 夜ご飯・自由時間
21:00 お風呂	20:00 お風呂
(ママだけ買い物の日も)	21:00 子ども就寝
21:30 子ども就寝	21:30 洗濯など・明日の準備
23:00 洗濯・洗いのなど	終了後、自由時間
24:00 就寝	23:00 就寝

子育てコラム

食べても、食べなくても気になりますね… 食べる力を育てましょう

おっぱいやミルクを“飲む”生活から大人と同じように“食べる”生活にステップアップします。食べ物をかむ力、飲み込む力、消化吸収する力に加えて手指の機能、そして心まで大きく成長します。赤ちゃんの発達には個人差があります。焦らず赤ちゃんのペースに合わせて進めていきましょう。

また初めて食べる食材は、アレルギーの心配もあるのなるべく午前中の病院が空いている時間がおすすです。発疹が出たときは、その状態の写真を撮っておくと途中で発疹が消えてしまったときに医師に見せる事が出来るため安心です。

◎おすすめおやつ◎

手づかみ食べが出来るようになったら、素材本来のうまみが伝わる野菜スティック



おやつレシピ

親子で一緒につくってみよう/ マシュマロムース

◎用意するもの
マシュマロ 90g/牛乳 300ml/プリンカップ(容器)
好きな果物

◎作り方

- ① マシュマロと牛乳を鍋に入れ中火で温めます
- ② マシュマロを溶かしながら泡立て器でふわりと泡が出るように混ぜます
沸騰に気をつけ、マシュマロが溶けたら火を止めます
- ③ プリンのカップに入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やします
- ④ 固まったら、好きな果物をトッピングして完成!



毎日開催!

なかよしタイム 身体測定



ブッククラブからお知らせ

コパルの本棚から皆さまにおすすめしたい 子どもも大人も楽しめる本

「バンダ銭湯」 作 tupera tupera
もしかして本当のバンダってそうなの!?
大人も思わず笑ってしまいます。背景の絵もじっくり見ると益々面白いですよ。



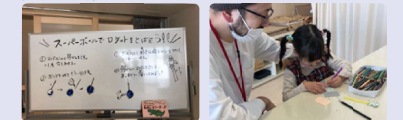
「しょうぼうじどうしゃじぶた」
作 渡辺茂男 / 絵 山本忠敬
『いちもくさん』『のっぼ』昔ながらの言葉も出てきます。楽しいお話とともに語彙が広がる絵本です。

「メシが食べる大人になる!のなかルールブック」
監修 高濱正伸 / 絵 林ユミ
親子で一緒に読みたい本です。当たり前だけどなかなか実行できない大切な事がたくさん書いてあります。

イベント報告

スーパーボールで ロケットを飛ばそう

今回のお父さんと遊ぼうイベントは、「スーパーボールでロケットを飛ばそう」でした。どうやったら飛ぶの?と興味深く説明を聞いて考えながら取り組んでいました。ロケットの絵の他に、飛ばしたい絵に「アンパンマン・お父さんの顔・ウィンナー・蝶」などを描いてくれました。うまく飛ぶと嬉しくて歓声と拍手が起こり何度も飛ばして遊びました。この日は特別にアテンダントの丹羽桂子さんに「あやとり」の技を覚えてもらって手先が器用になり、知育教育になる事を知りました。



支援センタースタッフパッチができました!
コパルには、保育士経験や子育て真っ最中のスタッフがいます。子育てで気になることや悩み、ちょっと話を聞いてほしいなということがあればいつでもお声がけください。