



### 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4月1日発行

## 4月のイベント



- 4(火)9:30～ 双子・三つ子ちゃん遊びにおいで!
- 6(木)10:30～ 親子で楽しくリトミック
- 9(日)10:00～ 学ぼう!発酵のちから!親子で味噌作り体験教室
- 12(水)9:30～ あつまれ赤ちゃんたち
- 15(土)10:00～ 春のコパルまつり
- 18(火)9:30～ 4月おたんじょうび会
- 19(水)10:30～ リフレッシュデー(託児付きヨガ)
- 27(木)10:30～ 親子でベビーピクスを楽しもう



\*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



令和4年4月18日のオープンから早一年が経とうとして  
います。昨年10月8日からは「居住地制限なし」となり、  
ようやく本来の姿に近づいてきました。

子育て支援センターの運営につきましては、「生きるカ・  
インクルーシブ・地域共生」を柱に、相談業務・教室  
やイベントの開催・毎日のなかよしタイム等に取り組ん  
できました。手探りの中の1年ではありましたが、お  
子さんの笑顔が何より励みになりました。

「コパル」の存在が、日々の子育てに励む保護者の皆  
様、そしてお子さんにとって、「癒しとトキメキ」の場と  
なりますよう、スタッフ一同、精一杯精進してまいります。  
今後ともよろしくお願いいたします。

館長 色部正俊



### 子育てコラム 睡眠も個人差…? 寝る子もいれば寝ない子も

0ヶ月～3ヶ月ぐらいまでは、一日のほぼ半分以上は眠りの時間です。昼夜の区別がつかず、3～4時間ごとに目覚めを繰り返します。一回のミルク・母乳の量が増えるにつれ徐々に起きている時間が長くなります。眠りには個人差があり、日中によく眠る赤ちゃんもいれば、夜にまとめて眠る赤ちゃんもいます。睡眠時の環境づくりについては次の事に配慮しましょう。

- ・なるべく同じ布団で、同じ位置に寝かせる
- ・寝る前に大人がかまひすぎて、興奮した状態にさせない
- ・自分で寝返りができるまでうつぶつ寝はさける

自然な生活のリズムを大切に、成長を楽しみながら毎日を過ごしていきましょう。ママ・パパも交代で睡眠をとるなどし、協力しながら「ねんね」の時期を過ごしてください。

### ブッククラブからお知らせ 優しい色味とともに 春を感じる絵本

寒かった冬が終わり、芽吹き季節がやってきました。山形の山々もだんだんと色鮮やかになります。そんな季節にぴったりの絵本を紹介します。

「さくら」 文：長谷川摂子 / 絵：矢間芳子  
四季折々の桜の姿が、繊細なタッチで描かれています。「今咲いている桜はこんな風に変わっていくんだね。」と会話が弾みそうな一冊です。

「たねがとぶ」  
さく：甲斐信枝 / 監修：森田竜義  
春に咲く道端の草花をたくさん集めたとっても可愛い絵本です。いつものお散歩コースがもっと楽しくなりそう!



### コパルってどんなところ?



### 新しいおもちゃが増えました!ご紹介します!



- ①まわしてクルクルサウンド  
ユニークな形のおもちゃです。回したり押ししたりと赤ちゃんが夢中になるおもちゃです。
- ②トロトイズ・ベビーセット・ラトル  
赤ちゃんが掴みやすい大きさが特徴です。色もポップなので目でも楽しめ、振ったり回したり様々な動きや音が楽しめます。
- ③やわらかあにまるミラー  
割れにくく本体が柔らかいので安心です。色や動物の形も可愛くずっと見てられるミラー。赤ちゃんは鏡に映る自分の姿を自己認識するそうです。知育にも繋がりますよ。
- ④くろくまくんのかたちあわせトラック  
形を正しく入れて、ボタンを押すとドジャー!形にも親しめるおもちゃです。頭の運動にも良いかも!
- ⑤GOKKO おみせやさん  
木琴ベンチ近くに、おまごのお店屋さんをオープンしました。手作りおもちゃもあり、店員さんやお客さんになりきって遊んでください。夢が広がりますよ〜。
- ⑥ステップカラーラバーリング  
柔らかい素材で出来たリング。踏んでも滑らないので安心です。「けんけんぽっ!」などして遊びながら体幹をきたえてみるのもいいかもしれませんね。



※お外のブランコエリアに竹馬などもありますので、ぜひやってみてください。

### 毎日開催!

### なかよしタイム 身体測定



なかよしタイムは、スタッフによる手遊び・体操・歌・読み聞かせなどをします。身体測定は、1歳ぐらゐまでのお子さんを対象としています。ご希望の方は、スタッフにお声がけください。