



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!

2024年3月1日発行



3月のイベント



2(土)10:30～	ひな祭りの飾りをつくろう
3(日)10:00～	おもちゃ病院
6(水)13:00～	ベビーマッサージで母も子もリラックス
13(水)10:30～	産後の骨盤ケア教室
14(木)11:00～	おいしいマルシェ
15(金)10:30～	音楽deあそぼう
19(火)9:30～	3月おたんじょうび会
25(月)9:30～	あつまれ赤ちゃんたち

*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

スタッフのおすすめ

疲れた目もとを温めて リフレッシュ

スマホ・PC・車の運転などで目を酷使する生活を送っていませんか?目を温めることによって、眼精疲労を和らげる効果が期待されていると言われています。手軽に自宅にあるものを利用してリフレッシュしましょう。

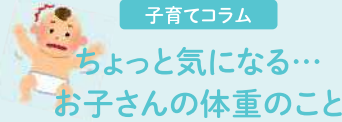
『レンジで簡単、蒸しタオル』

- ①タオルにしっかり水分を含ませた後、しっかり絞る。
- ②ラップに包み、電子レンジで1分程度あたためる。
- ③蒸しタオルをまぶたの上に、そっとのせる。5分程度かけて目の周辺を温めると心地よさを感じます。

入浴時に温かいシャワーを目に当てるのも良いですね。市販では、様々なタイプの物があり繰り返し使える充電式のものや、香りも同時に楽しめてリラックス感がある使い捨てのものなどがあります。これからの季節は春を感じられる、桜の香りがオススメです。



子育てコラム



お子さんの体重が増えないと「大丈夫かな…」と心配になりますよね。

1歳未満は体重増加が著しく、生後3～4ヶ月で出生時の約2倍、1歳で約3倍に増えます。6ヶ月以降は離乳食が進むことで授乳量が減り体重の増加が緩やかになります。また、運動量が多いと消費カロリーも多く体重があまり増えない傾向があります。

母子手帳などにある「発育曲線」をよく成長の目安にしますが、あくまで平均値です。出生体重が違うように成長のスピードも個人差があります。よく飲み（食べ）排便もあれば元気な証拠なので、成長を温かく見守りましょう。

コパルではいつでも身体（発育）測定が出来ます。お気軽に受付や近くのスタッフにお声がけください。

今日は何の日?

春の訪れ 春分の日にはぼたもちを

今年の春分の日は3月20日。暦の上ではこの日から春になるとされています。

春分の日、「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として祝日に定められているほか、お彼岸の中日でもあることから、ご先祖様に感謝を捧げる日でもあります。

ポカポカ陽気の日も多く、お外でも過ごしやすくなってきた今日この頃。身の周りの小さな自然や命に触れ、春の訪れを感じてみましょう。

ご先祖様のことや、お子さんが生まれた時のことをお話しするのも素敵ですね。春の始まり、良い1日をお過ごしください。



ブッククラブからお知らせ

もう少しで暖かい春 お出かけしたくなる絵本

『わたしのワンピース』

絵・文：にしまさかやこ

自分だけのかわいいワンピース。どんな柄のワンピースがステキかな。想像が膨らむステキな絵本です。



『やまがみさまのきょだいべんとう』

作：大串ゆうじ

20年に一度だけやってくるやまがみさまのために巨大なお弁当を村のみんなで作ります。お弁当を食べてもらうには理由がありました。おいしいそうなお弁当のイラストにもワクワクする楽しい絵本です。



イベント報告

鬼は外!福は内! みんなで頑張りました

2月2日に「豆まきをしよう」のイベントがありました。みんなで「まめまき」を歌ったり「節分クイズ」に挑戦しました。

こわ～い鬼さんも来て、みんなで鬼退治しました。勇敢に向かっていく子、びっくりしている子、泣いている子、色々な反応を見せてくれたお子さんたちでした。心の中の鬼さんも退治できたかな?

とても盛り上がった「コパル節分」となりました。今年もたくさんのお福が訪れますよう、コパルスタッフ一同願っています!



平日毎日開催!

なかよしタイム 身体測定



みなさん、いつも来館ありがとうございます。小さなお子さんをお連れで、トイレに行く際などお困りのときは、スタッフがお子さんをお預かりしますのでお声がけください。