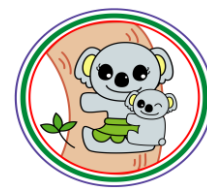


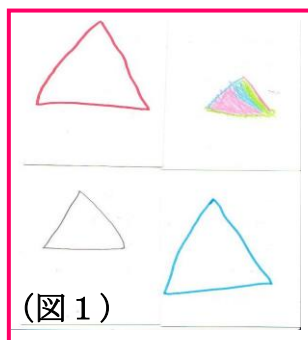
みんなのわ



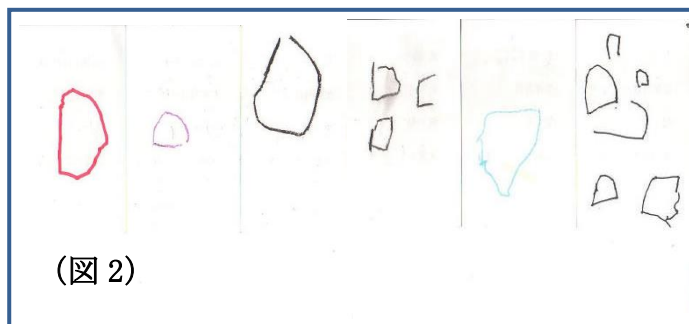
早寝早起き朝ごはん 千葉市子育て支援館 館長 三須初子

皆さんは、お子さんの将来を考えた時どんな子に育ててほしいと思いますか。「やさしい子に育ててほしい」「思いやりのある元気な子に育ててほしい」などと思うのではないのでしょうか。優しい心を育てるには、言葉で「人に優しくしなさい」と言うよりもまず、それを理解できる心の土台を育てることが大切です。子どもの健やかな成長にはこの優しさや思いやりの心の育ちは大切です。そしてその根本は「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切なのです。

さて、5歳頃になると三角形の模写ができるようになります。三角形を描くのは意外と難しく5歳でようやく描けるようになります。次の図は幼稚園、保育所の年長児たちに三角形を見せてそれを模写してもらった図です。



←(図1)は生活リズムが整った5歳の子どもが描いた三角形です。



(図2)

↑(図2)は生活リズムが乱れた5歳の子どもが描いた三角形です。

※和洋女子大学教授 鈴木みゆき先生の調査より



図2の生活リズムの乱れた子の描いた三角形は極端に1か所だけ高い二等辺三角形だったり、三角形にもならないでバラバラになっているようなイメージです。生活リズムが不規則な子ども達は規則的な子ども達に比べ三角形を描けないリスクが高いことがわかりました。不規則な生活リズムが脳の機能に影響を与えていることが示されました。これは5歳の子ども達の調査ですが就学後、三角形など図を把握して表現する力は漢字や図形を学ぶ子どもたちにとって、規則的な生活リズムを幼児期にきちんと整えておくことの重要性を示しており、睡眠は記憶の整理や定着とも関連しているため不規則な生活リズムは小学校以降の学力低下につながると鈴木みゆき先生は示されています。「早寝早起き朝ごはん」で日々の生活リズムを規則正しく整えることは、脳の発達に影響する大切な習慣だといえると思います。

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に脳や体を成長させる働きがあります。睡眠の効果は科学的にも証明されているので午後9時ごろには就寝させるよう心掛けると良いでしょう。そして、朝です。太陽の光を浴び一日のスタートです。目覚めが促され、脳も体も活動を始めます。朝ごはんをしっかり噛んで食べると胃腸が動きうんちが出やすくなって、一日が元気に過ごせます。


※参考文献 「心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん 全国協議会」
「早起きリズムで脳を育てる」 成田奈緒子著より

次号に続く⇒



8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 携帯版ホームページ			1 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	2 うさぎ①②	3 りす 保健相談	4 手作りおもちゃ 講座 ボランティア講習会 心理相談
5 心理士による講座 心理相談	6 おはなし花かご	7 休館日	8 なごみひろば アレルギー相談	9 ぱんだ	10 りす 保健相談	11 心理相談
12 心理相談	13 ※子育て支援コン シェルジュ出張相談	14 休館日	15 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	16 うさぎ①②	17 りす 保健相談	18 心理相談
19 サンデーひよこ 心理相談	20 むし歯予防講座	21 休館日	22 ひよこ なごみひろば 身体測定 アレルギー相談	23 ぱんだ	24 りす 保健相談	25 心理相談
26 さくらんぼ 心理相談	27 産後の体づくり エクササイズ	28 休館日	29 なごみひろば アレルギー相談	30	31 りす 保健相談	

※子育てコンシェルジュ出張相談 ～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～
 予約制 13:00～14:30 (お一人様 15分程度) 5組程度 予約後にお時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせ下さい。

わいわいひろば

サンデーひよこ
 (2か月～おおむね6か月)
 19日 (10:30～11:00) (担当: 可世木)
 ※内容等は通常のひよこと同じです。

ひよこ (2か月～おおむね6か月)
 「ふれあい遊びを楽しもう!」
 1日・15日・22日
 (10:00～10:30)
 定員8組 (担当: 加納)
 ※持ち物はありません



りす (おおむね7か月～11か月)
 「ふれあい遊びを楽しもう!」
 3日・10日・17日・24日・31日
 (10:00～10:30)
 定員8組 (担当: 藤沼・佐藤)
 ※持ち物はありません

うさぎ (おおむね1歳児)
 「リズム遊びを楽しもう!」
 2日①②・16日①②
 (①9:50～10:30 ②10:40～11:20)
 定員10組 (担当: 松葉瀬)
 ※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね2歳児以上)
 「つくって遊ぼう!」
 9日・23日
 (10:00～10:40)
 定員10組 (担当: 鈴木)
 ※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

8月 1日～15日開催分	・・・7月 15日午前9時より受付開始
8月 16日～31日開催分	・・・8月 1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお一人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00～11:00
各回定員 10名 第2週目のみ 12名

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは 7月 15 日午前9時より受付を開始いたします。

1日「お出かけ&遊び場所スポット」 ※8日「イヤイヤ期・反抗期の付き合い方」
15日「そろそろパンツを考えますか」
22日「ママ同士何でも話そうヨ!」 29日「育休中のママの集い」

※第2週（8日）のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は7月25日（水）までに館内窓口又はお電話にてお申し込みください。尚、料金は200円となります。

おはなし会

★6日(月)おはなし花かご
★26日(日)さくらんぼ

※おはなし花かごの時間は 11:00 からです。

通常のお話会は全て 15:00～15:30 です。

お申し込みの必要はありません。

この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

身体測定

22日(水) 13:30～14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。（就学前までのお子さんが対象です）詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001まで、どうぞお気軽にお電話ください。

館長のつぶやき

～イラッとしたら一呼吸～

子どもがなかなか言うことを聞かなかったり、何度も同じ失敗を繰り返したりしたとき、「ほんとに もう!」と思わず大きな声を出してしまうかもしれません。でも、ちょっと待って!!

自分の感情をそのままぶつける前に、大きく深呼吸。

怒鳴っても、子どもには伝わらないよ。力をぬいて。

(社)全国私立保育園連盟 子育てメッセージより

「ボランティア講習会」

4日(土) 14:00～15:30

★会場：子育て支援館 多目的室

★講師：三須初子（当館館長・保育士）

★定員：20名（事前申込制・先着順）

★対象：孫育てをしている方、地域の子育て支援に興味のある方

◆託児は行っておりません。その他ご不明な点は当館までお尋ねください



講座

講座は事前のお申し込みが必要です。
お申し込み受付は7月15日午前9時より開始いたします。

手作りおもちゃ講座 ～水遊びで使えるおもちゃと 万華鏡を作ろう!～

4日(土) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：関 美代子
(保育士・おもちゃインストラクター)
- ★参加費：300円 ※託児代：200円
- ★定員：10名
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援関係者
- ★持ち物：なし 手ぶらで気軽に参加してくださいね!!

※託児希望者は先着6名まで承ります。ご予約は7月25日(水)までに、館内窓口またはお電話にてお申し込み下さい

心理士による「親子での 絵本の読み聞かせ講座」

5日(日)10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：田中元基(臨床発達心理士)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：0歳以上のお子様と保護者の方
- ★持ち物：なし



ママだからできる 子どものむし歯予防講座

20日(月) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：鶴岡友恵
(鶴沢歯科クリニック副院長)
- ★定員：10組
- ★対象：0歳～1歳半までのお子様と保護者
- ★参加費：300円
- ★持ち物：①いつもお子様が使っている歯ブラシ
②ハンドタオル



産後の体づくりエクササイズ講座

27日(月)10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：高橋美樹
(理学療法士・ピラティスインストラクター)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：生後1歳までのお子様とお母さん
- ★持ち物：バスタオル2枚、着替え、水分等
※動きやすい服装でお越しください。

ファミリー・サポート・センターって？

子育て中のお母さんは日々大忙し、そんなお母さんを地域にお住まいの方々が子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)です♪

★登録するには・・・★

センターにお電話か子育て支援館内の窓口にお越し下さい。

千葉県子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F

☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6003 (fax)
043-201-6001 (相談)
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ info@kosodateshien.or.jp

HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：三須初子