

2020令和2年

3

第144号



早いもので3月。桃の節句の時期となり、今年度も残すところわずかとなりました。多くの子ども達とママ、パパ、おじいちゃん、おばあちゃん達があいあいホールに遊びに来てくださいました。ハイハイやよちよち歩きができるようになったお友達、おもちゃで上手に遊べるようになったお友達、お友達と遊ぶのが大好きになったお友達。みんな大きくなって嬉しい一年でした。

私達もおかあさん方と一緒に笑ったり、悩んだり考えたり……。お子さんの成長を喜び、共有できたことを嬉しく思います。ありがとうございました。

そして、4月から新しい生活がスタートされる皆さん、応援しています。

来年度もたくさんの方の来館をお待ちしています。



- ・プレイルームでは、2か月から就学前の親子が遊べます。
- ・子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- ・各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

2月のおたのしみ会に久御山町のフラダンスサークルのみなさんにきていただき、フラダンスを見せてもらいました。

親子で音楽に合わせてフラダンスの体験をしたり、手の動作での意味を教えてくださいました。

小学校のお兄さん、お姉さん、小さいお友達のフラダンスを見せてもらって感動！

大人の方のダンスを見て、うっとり！またまた感動！

「体を動かすことって楽しい！！」みんなですてきな時間を共有できましたね。



みんなであそぼう「すまいる♡ひろば」

テラピー&エクササイズ教室でお馴染みの松本行紀先生がみんなであそぼう！と「元気ちゃん」という名前の腹話術のお人形を持ってきてくださいます。

ゲームをしようかな？体を動かして遊ぼうかな？と「元気ちゃん」と一緒にみんなに会えるのを楽しみに待っておられますよ。たくさんの親子の皆さん、ご参加、お待ちしております。

日時：3月17日（火） 午前10時30分から



三月（弥生・やよい）

・ちょっこっと豆知識・

弥生とは・・・

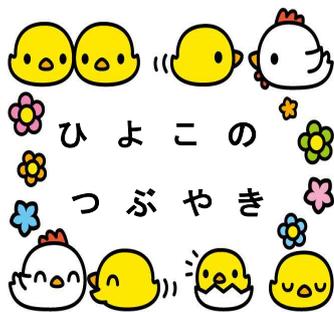
弥生の「弥」は「いよいよ・ますます」、「生」は「草木が生い茂る」という意味があり、冬が終わって草木が芽吹き、生い茂る季節を表現しています。旧暦の3月は、新暦の3月と同時期ではなく、1～1ヶ月半ほど進んでいるため、新暦に直すと4～5月を指しています。

4～5月と言えば、それまで雪に覆われていた大地に草木が芽吹き、新緑の季節と移り変わる頃。和風月名は、自然や天候などを名づけに取り入れることが多いことから、そのような様子を見て、ぐんぐんと草木が成長していくさまに「生」の漢字をあて、弥生としたのではないかとされています。

3月には春のお彼岸に、ぼた餅をお供えする習慣があります。春のお彼岸は、春分の日前後3日間（計7日間）を彼岸とし、お墓参りをして先祖や故人を供養します。お彼岸とは、この世に生きる私たちと、先祖や故人が生きる世界（此岸といいます）が一年の中で最も近づくとされる期間だそうです。ちなみに、この期間は年に2度あり、春分の日と秋分の日となっています。なお、お供え物は同じ物ですが、春にはぼた餅、秋にはおはぎといいます。これは春のお彼岸の時期に咲くのが牡丹で、秋のお彼岸の時期に咲くのが萩だからだそうです。



3月の日曜開館は、8日です。



・ ・ 耳の日 ・ ・

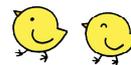
「3」は耳のかたちに似ていることなどから3月3日は耳の日と
言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃から
お子さまの様子をよく観察しましょう。

♥大切な耳を守るために気をつけたいこと！

- ・ 鼻をすすらず、かむ習慣をつける。
- ・ 鼻水は、ゆっくり片方ずつかむ。
- ・ 耳の近くで大きな音や声を出さない。
- ・ 耳をたたかない。
- ・ 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う。



早寝・早起き・朝ごはん



夜眠っている間に骨は伸び、筋肉は増え、脳は成長します。まさに「寝る子は育つ」ですね。
生活リズムは親がつくってあげるものです。

まずは、“早起き”から……。まだ起こすのがかわいそう……。と思っても、カーテンを
開けて「おはよう」と声をかけて起こしてあげましょう。

すっきり目覚めたら朝ごはん！ママも「おいしいね～」と一緒に食べましょう！

とはいっても、現実にはなかなか難しいですね。少しでもそういった生活リズムを意識して
近づけていけたらいいですね。

★寝ている間に分泌されるホルモン

成長ホルモン

筋肉や骨を育て体を大きくし、大脳の働きを育てます。

眠ってから70分後が分泌のピーク！夜12時を過ぎると分泌は低下していきます。

セロトニン（幸せホルモン）メラトニン（心の成長ホルモン）

1歳～5歳が一番たくさん分泌される時期です。

夜12時から6時間継続して分泌されます。



部屋を暗くしないと
十分に分泌されません。



ピーク時に起きると
良い目覚めとなります！

コルチゾール（目覚ましホルモン）

体温を調整して目を覚ませます。

朝4時から分泌され、6時にピーク！