

観音寺市子育て支援ルームここ♡すまいる☺

# ここ♡すまいる☺通信

## 2022年 9月号



利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



9月10日(土)  
十五夜です

## 「ここすまいる大野原」 改修工事完了!



大野原こども園 のびのび棟園庭に子育て支援ルームを整備しました! 正門(旧大野原幼稚園)から園舎に向かって右折、大きな藤棚や砂場、登り棒の前を通り過ぎると、白い建物「ここ♡すまいる☺ 大野原」に到着。明るく温かい雰囲気の中で、遊べる部屋と個別相談室があり、安心して過ごせます。

「ここ♡すまいる☺ 観音寺」の相談事業も、これまでどおり、観音寺こども園の2階で実施しています。いろいろな手作りおもちゃが加わり、楽しく遊べます。☺詳しい様子を裏面で紹介していますので、ご覧ください!

### 朝夕の風が少し涼しくなってきました。

「ここ♡すまいる☺」が発信するここ♡すまいる☺通信。

今後も観音寺市ホームページやツイッターで発信、市役所等の公共施設で配布予定です。どうぞご覧ください。

感染の拡大が収まらず、交流活動を進めにくい現状ですが、引き続き感染予防対策を丁寧に行い、相談事業を実施してまいります。育児に関すること、お子さんやご家族のこと等で心配なこと、こども園・保育園(所)・幼稚園の転入園に関すること等、気軽にまず電話をしてください。



夏の日差しが秋風と共に和らげられました。朝起きたら、カーテンや窓を開けて、新鮮な空気を取り込み、朝日を浴びましょう。身体が目覚め、リズムを整えてくれます。

### ここすまいるに 質問

#### ☘ 相談はだれでもできるの?

- ☺ 保護者に限らず家族の方、どなたでもお受けしています。お子さんのことのみならず、ご自身やご家族のこと、仕事の悩みや体調のこと等、どんなことでも、ご相談ください。内容に応じて、後日、より詳しい情報をお伝えしたり、専門の相談員におつなぎしたりする場合があります。

#### ☘ 「ここすまいる観音寺」と「ここすまいる大野原」を利用できる人(地域)が決まっているの?

- ☺ 利用者の住所に関わらず、どちらでも利用できます。

#### ☘ 小学生以上のお子さんの相談はできないの?

- ☺ 相談できます。進級・入学を経て、その時々で話したいことや気になることがいろいろあることと思います。いつでも話を伺います。

#### ☘ 聞きたいことや相談したいことがあるけれど、仕事を休んで時間がなくて…

- ☺ 昼の休憩時間等、都合のよい時間に連絡してください。少しでも話をしたり、相談時間を調整したりします。

ここ♡すまいる☺ 開設以来、おもちゃ・キッチンセット、ベビーチェア…他いろいろな物を寄贈いただき、保育環境を整えることができています。♥ありがとうございます♥



### 利用日時・場所

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします。

- ☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人
- ☆ 日時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分  
14時30分～16時30分
- ☆ 場所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)  
ここすまいる大野原(大野原こども園内)

\*事前に電話で利用申込みをしてください。

\*電話での問い合わせや相談は、9時～17時、いつでもお受けしています。

### 就学前児童親子相談

臨床心理士 入江 輝 先生

### \*要予約

- 9月26日(月)10時～12時 ここすまいる観音寺
- 10月12日(水)10時～12時 ここすまいる大野原
- 10月24日(月)10時～12時 ここすまいる観音寺

\*お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。



### ♥ 電話でもいろいろお話を伺います ♥

- ☺ “少し気になること、話したいな” “こんなときいていいのかな”…迷うときも、まず電話をしてください。
- ☺ 電話の場合、お名前は任意でお聞きしています。

ここすまいる観音寺  
(観音寺こども園内)

TEL 0875-25-2166

2年目を迎え、環境も少しずつ充実してきました。  
ゆったりとした空間で、相談したり気軽にお話したりしましょう！



好きなおもちゃで一緒に遊んだり  
ゆったり過ごしたりできますよ☆



様々なことに興味をもって  
遊べるおもちゃがいろいろあります。  
これは、わくわく自動販売機！  
何のジュースが  
出てくるかな？



段ボールハウスや台所も  
すまいるルームに仲間入り  
しています。



ごちそうをつくりながら、いろ  
いろとおしゃべりも弾みますよ。



ここすまいるルームを紹介！



ここすまいる大野原  
(大野原こども園内)

TEL 0875-54-3055

令和4年6月に開設しました。

建物の改修工事が完了し、支援ル  
ームには8月初めに移動し、新しい  
場所での相談や交流等が始まりまし  
た。まずは電話でのお問い合わせ・  
ご相談！お待ちしております。

支援ルーム・相談室



プレイルームでは、お子さんと色々なおもちゃで一緒に遊んだり  
ゆったり過ごしたりできます。相談室で気軽にお話ししましょう。

第1回 交流事業“親子 de ここすまいる”

令和4. 7. 19 大野原こども園



5歳児親子5組  
が参加しました。  
親子触れ合い遊び  
や運動遊び、相談  
会を行いました。

親子で運動♪ フープ渡し

手遊び歌♪ お母さんと一緒に！

香川県ふじみ園の臨床心理士・作業療法士  
による交流事業は、今年度、6回予定してい  
ます。対象は、大野原こども園の親子です。

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



## 家庭で育む「愛着」と「自制心」



乳幼児期は、子どもの心も体も大きく成長する時期です。子どもの健やかな成長を願い、親子関係の土台（愛着）作りのヒントとしてご覧ください。

## 秋空が気持ちよい季節となりました。



こども園・保育園(所)・幼稚園の入園に関する手続きの時期が近づいてきました。入園について、知りたいこと・疑問に思うこと等、どんなことでもご相談ください。育児に関すること、お子さんやご家族のこと等、少し気になること、聞いて欲しいなと思うこと・・・気軽にまず電話をしてください。

新型コロナウイルス感染症の収束の兆しがなかなか見えない状況ですが、引き続き感染予防対策を丁寧に行い、事業を実施してまいります。



### 利用日時・場所

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

☆ 日時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分  
14時30分～16時30分

☆ 場所 ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）  
ここすまいる大野原（大野原こども園内）

\* 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話を伺います ♥

\* 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

\* 大雨・強風等「警報」が発表されている場合、ここすまいるはお休みです。

### 絵本の読み聞かせで 親子のコミュニケーション

一日わずかな時間でも、お気に入りの本で親子が触れ合う時間をつくりませんか？子どもは、お父さんお母さん、家族の音が大好き。あたたかな声に大満足。

“こころ”と“ことば”を育てます。

赤ちゃんも、抱っこされて、声を聞いて、絵を見て心地よい親子の触れ合い時間になります。



### 就学前児童親子相談

\* 要予約

臨床心理士 いりえ ひかる 入江 輝 先生

ここすまいる大野原

日時: 10月12日(水) 10時～12時

ここすまいる観音寺

日時: 10月24日(月) 10時～12時

日時: 11月28日(月) 10時～12時

\* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。

各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。



### 安定した土台を作るために、子どもが求める3つのこと

#### 愛してほしい

(例) 思いっきりハグしよう

- 「大好きだよ」と伝える
- 笑顔でスキンシップ
- 優しい声で話しかける



#### 見てほしい

(例) 1分間だけ手を止めて目を見て話を聴こう

- 顔を見て話を聴く
- 困った時に手を差し伸べる
- できるまで、見守る



#### 認めてほしい

(例) 「こういうところがイイね」とほめよう!

- 「したこと」を具体的に言葉にしてほめる  
ありがとう、助かるよもほめ言葉
- 結果ではなく過程を認める  
今できなくても大丈夫。  
トライしたことがすばらしい!



この3つを満たすと「安心感」と「信頼感」が生まれます(愛着形成)。そしてその上に自制心や積極性、社会性が育つのです。

(香川県教育委員会発行「ネットパトロールぴっぴ隊」より引用)



# 観音寺市子育て支援ルームここ♡すまいる☺ 2022年 ここ♡すま☺通信 11月号

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



山や街路樹が赤や黄色に彩られ、落ち葉が少しずつ風に舞う季節となりました。気持ちのよい天気の日、家の近くを散歩したり公園で遊んだりして、身近な自然と触れ合ってみませんか。お子さんと一緒に、いろいろな発見を楽しみましょう。



空気が冷たく乾燥し、インフルエンザ等感染症が心配される時期です。みんな、ていねいな手洗い・うがいや消毒を心がけ、元気に過ごしましょう。ここすまいるでも、引き続き感染予防を徹底して実施しています。

子育てやご家族のこと、入園、入学や園・学校生活のこと、知りたいこと・疑問に思うことやその他相談したいこと等、どんなことでも気軽に連絡してください。

## 利用日時・場所

ここすまいる大野原は、研修のため11月21日(月)29日(火)は休みになります。

- ☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人
- ☆ 日時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分  
14時30分～16時30分
- ☆ 場所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)  
ここすまいる大野原(大野原こども園内)

\* 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話を伺います ♥

\* 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします。

## 薄着の習慣は、秋からスタート

肌寒くなってくると、つい厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚をつくっていくためにも今から薄着を心がけるといいですね。薄着で過ごすコツをお知らせします。

- ☆ 寒い時は上着で調節
- ☆ 肌着を着て保温
- ☆ おなかと背中を出さないようにする など



## 見て・触れて・遊んで、秋を楽しみましょう！

食欲の秋・読書の秋・紅葉の秋など、秋は楽しいことがいっぱい。心地よい風や日差しを感じながら身体を動かしたり、秋の自然に触れたりしましょう。見て、触れて、匂って、食べてなど乳幼児期から五感を働かせることはとても大切です。そして、おうちの方が、「そうだね」「いいね」などと共感してくれることで、より心が安定し、心豊かに育っていきます。子どもの育ちに大切な『非認知能力(自己肯定感・意欲・思いやり・創造力など)』にもつながっていきますよ。

みてみて  
くっついたよ



耳をすませて



いいきもち♡



みーつけた



## 誤飲に注意！

ドングリなどの小さな木の実をのどや鼻・耳に詰めては大変！なんでも口などに入れる時期は、ペットボトルやガチャガチャなどの空き容器に入れて遊ぶと安全です。

振ったり転がしたりして一緒に音や動きを楽しみましょう。



令和4年度 保育施設・幼稚園入所(園)の受付は、  
11月7日(月)～11月25日(金)です。  
詳しい情報は、広報かんおんじ、市ホームページ等で確認してください。



幼児期の子どもの特性と発達について

子どもとの生活を楽しむ

○香川大学教育学部 教授  
片岡 元子 先生

心も体も大きくなる幼児期

幼児期の子どもは、体の発音が著しいとともに、運動能力や体力も向上します。そのため、この時期には、体をのびのびと動かす心地よさを味わったり、夢中になって遊ぶ楽しさを感じたりすることが重要です。そのことが体とともに健やかな心の発達にもつながります。

また、基本的な生活習慣やルールを身に付け、自分のことを自分でしようとするようになります。この時、周りの大人に認められ、励まされることが基礎となり、安心して自分から動き出し挑戦することが出来ます。「いつでも見ているよ」「応援しているよ」というメッセージを伝えていくことが大切です。

さらに、この時期の子どもは、周りの物事に対して興味・関心が高く、好奇心旺盛です。「これは何?」「どうして?」「やってみたい」と心を揺り動かしています。その時、身のまわりのものに五感を通して直接かかわることがとても重要です。そのことにより、自然や生命の素晴らしさに気づき感動したり、ものの性質や仕組みについて考え工夫したりするようになります。



子育てを楽しむヒント

●家の近くに散歩に出かけてみませんか

子どもたちにとって一日中家の中で過ごすのは、とても窮屈なものです。おうちの方にとっても、家の中を走り回ったり、スマホのゲームに夢中になったりする子どもたちにストレスがたまりがち。そんな時には、近所に散歩に出かけましょう。遊園地や商業施設に行かなくても、家の周りを一緒に歩くだけで、とても楽しい時間になります。手をつないでゆっくりおしゃべりしたり、道ばたの草花や昆虫を見つけたら、近所の人に出会ったり、きっとたくさんさんの発見があります。

子どもとの散歩を楽しむポイント

- 1、子どものペースに合わせて ゆっくり歩こう
- 2、五感を使って 子どもと同じ目線で身近な発見をしよう
- 3、近所の人と笑顔であいさつをしよう



●絵本を持って出かけませんか

病院の待合室や公共の交通機関などで、子どもが大きな声を出したり騒いだりすると、周囲の目が気になり、「静かにさせなければ」と焦る気持ちが大きくなります。そんな時のために、カバンの中にお気に入りの絵本を入れて出かけてみましょう。絵本のページをめくると、お話の世界が広がり、きつと子どもは笑顔に出会えます。しりとりやお紙などでもOKです。静かにさせなければならぬ苦しい時間ではなく、子どもの好きなことを一緒に楽しむ時間にできると思います。



忙しい時や年齢が小さく外に出にくい時などは、ちょっと外の空気を吸うだけでもリフレッシュできます。ほっと一息つけることが大事です!!

“きもちいいね~” “かわいいね” と声に出したりお子さんと顔を見合わせたりすることで、うれしさが倍増しますよ!

空に浮かぶ雲を見て、いろいろ想像するのも楽しいです。😊

乳児期の子どもは、探索活動を十分に楽しむことが大切です。探索活動は、子どもが目に見えるものや耳に聞こえるものなどに対して好奇心を抱き、どのようなものか探ろうとして行う行動です。這ったり歩いたりしていろいろなものに触れていこうとする時期は、安全の確保をしながら一緒に楽しんでください。😊

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



## 師走、今年も残り少なくなりました。

木枯らしが舞い、年の瀬がすぐそこに。ここ♡すまいる☺は、来園相談、電話相談、専門相談員の相談等さまざまな方法で皆さまとつながり、一緒に考え心温まる場になるよう努めてまいります。

就学や進級を控え、園・学校生活のこと、子育てやご家族のこと、知りたいこと・疑問に思うことやその他相談したいこと等、どんなことでも気軽に連絡してくださいね。お待ちしております。

氷が張り霜が降りるこの季節は、朝晩と日中の寒暖差が大きく空気が乾燥し、さまざまな感染症も心配されます。衣服の調整や水分補給、適度の室温・湿度とともに、一層ていねいな手洗い・うがいや消毒を心がけ、元気に過ごしましょう。



### 利用日時・場所

年末年始 12月29日(木)～1月3日(火)はお休みです。新年は4日からスタート!

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

☆ 日時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分  
14時30分～16時30分

☆ 場所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)  
ここすまいる大野原(大野原こども園内)

※ 事前に電話で利用申込みをしてください。

♡ 電話でもいろいろお話を伺います ♡

※ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。



## 手作りおもちゃ小麦粉風船

交流事業で講師の先生から教えていただきました。☆ぶによぶによぶ、とてもやわらか～い。手指で触る感触が気持ちいいよ☆

つくってみよう!!

- ① ゴム風船の袋部分をよ～く伸ばす。
- ② ジョウゴ(ペットボトルを半分に切って口側の部分を利用)にゴム風船の吹き口を深くはめる。
- ③ 小麦粉をジョウゴに入れる。ストローで突いて小麦粉をゴム風船の袋部分に入れ込む。
- ④ 空気が入らないようにゴム風船の口を結ぶ。

☆できあがり☆ リボンで結んだり顔を描いたりしても可愛いんですよ。



## 就学前児童親子相談

臨床心理士 入江 輝 先生

ここすまいる大野原

日時: 12月14日(水) 10時～12時

ここすまいる観音寺

日時: 12月26日(月) 10時～12時

日時: 1月23日(月) 10時～12時

\* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。  
各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします。

## 親子ふれあい遊び

やってみよう!!

交流事業 親子deここすまいる  
プログラムより

幼児期は、愛着形成を育む大切な時期です。ここ♡すまいる☺大野原の交流事業で行っている親子運動遊びをご紹介します。少しの時間をご家庭でも、お子さんと一緒に楽しんでみましょう。

### おふろごっこ



お母さんの両手のおふろに入ってキュー♡  
大好き... あたかくて気持ちいいね

### トンネルくぐり

足のトンネル  
通れるかな



お腹のトンネルも  
できるよ

### カメの親子



落ちないように  
ゆっくり

### ペンギン歩き



お母さんの足の甲に乗って「いち」「に」歩けるかな

### おさるの親子



しっかりつかまって!  
だっこやおんぶをして  
ゆ～ら ゆ～ら  
おうちの人の腕や足にも  
つかまってみよう

### ジャンプ

両足揃えてぴよんぴよん



### 手押し車

手の力で歩いてみよう



観音寺市子育て支援ルーム **ここ♡すまいる** 2023年  
**ここ♡すま通信 1月号**

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



気温が低く、北風が冷たい季節です。天候の変化や体調に合わせて衣服を調節、室内外での遊びを工夫し元気に過ごしましょう。

**暖かく着るコツ**

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず、元気にあそべますね。

**薄着であったかのコツ**

**肌着を着る**  
(綿100%がお勧め)

**重ね着する**  
(薄手の長そでシャツなど)

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

襟やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

**湯気がほわほわ あったかメニュー**

寒い日、鍋物、シチュー、雑炊… おいしく食べて、体の中から温まりましょう。よく煮込んだ食材は、柔らかで、離乳食にも活用できます。大人の味付けになる前に取り出して、味見をして作ってくださいね。お子さんと一緒に「ふうふう」☺



**2023 新しい年を迎えました。**

みんな笑顔で、健康に過ごせる1年になりますように。今年もよろしくお祈りします。

1月7日(土)は



むびょうそくさい 無病息災!

大人も子どもも、ていねいな手洗い・うがいの徹底とこまめな水分補給で、感染を防ぎましょう!



**親子ふれあい遊び**



お家の方の表情、声、肌、香り等を五感で感じることが出来る最高に幸せなスキンシップです。お子さんと触れ合いながら、大人もリラックス!



さすったりくすぐったり、やさしく体に触れましょう。ここにこの笑顔も忘れずに。

お子さんをあぐらにのせて、ぎゅっと抱きしめたりゆらゆら揺れたり、♪だるまさんがころんだ知っている歌を口ずさみながら一緒にリズムを感じましょう。お家の方の声が心地よく伝わり、ゆったり落ち着きます。



お子さんが大好きなおもちゃと一緒に遊びましょう。興味関心を示すものが分かり、お子さんの発達や成長をとらえ見守ることができます。ぜひ！一緒に楽しんでください。



ここすまいる利用に関する質問やこれまでの相談の内容を、別紙『ここすま通信 Q&A』にまとめました。利用の参考にしてください☺



**利用日時・場所**

年始の相談は1月4日(水)からどうぞ気軽に連絡してくださいね。

- ☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人
- ☆ 日時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分  
14時30分～16時30分
- ☆ 場所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)  
ここすまいる大野原(大野原こども園内)

\* 事前に電話で利用申込みをしてください。

☘ 電話でもいろいろお話を伺います ☘

\* 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

**就学前児童親子相談**

\* 要予約

臨床心理士 入江 輝 先生

ここすまいる大野原

2月 8日(水) 10時～12時

ここすまいる観音寺

1月 23日(月) 10時～12時

2月 27日(月) 10時～12時

\* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

\* 各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。

観音寺市子育て支援ルームここ♡すまいる☺

2023年  
2月号

# ここ♡すま通信

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



親子で遊ぼう！  
ここすまいる☺大野原  
の交流事業で行っている  
親子運動遊びをご紹介します。

## 親子ふれあい遊び やってみよう！

親子でふれあい、からだを動かす遊びは視覚・聴覚・触覚等や体のバランス調整を刺激します。お母さん、お父さんの優しい声や表情も脳に良い刺激を与え、お子さんの栄養になります。

暦の上では、立春を迎えています、もう少し寒い日が続くそうですね。インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症予防に気を配りながら元気に過ごしましょう。



空気が乾燥するこの時期、感染症の予防に大切なのは、「湿度を保つこと」です。湿度は60%以上に保てるように心がけましょう。加湿器がなくても、水に濡らしたタオルをハンガーにかけておくだけでも加湿効果があります。



### 利用日時・場所

お子さんと一緒に支援ルームで  
ゆったり過ごしましょう！

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

親子で遊びながら、子育てで困っていることや、わからないことを支援ルームでお話してみませんか。例えば、子どもとどんなふうに関わって遊んだらいい？ 家事、育児に疲れてイライラしてしまう。引っ越してきた、頼れる人がいない等。

☆ 日 時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分  
14時30分～16時30分

☆ 場 所 ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

誰かにお話しするだけで、気持ちが楽になります。少しでも楽しく子育てができるように応援します。

※ 事前に電話で利用申込みをしてください。

☘ 電話でもいろいろお話を伺います ☘

※ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時

## 大豆の千カラ



節分といえば「豆まき」ですね。豆まきで使う「大豆」は畑のお肉と呼ばれるくらいたんぱく質が多く含まれており、他にも鉄、カルシウム、食物繊維、大豆イソフラボン等たくさんの栄養素が含まれています。大豆からできる食材は、豆腐、納豆、きな粉、みそ、おから。。。等たくさんあります。1日1回は大豆製品を摂取して元気で丈夫な体づくりをしましょう。



### 就学前児童親子相談

\* 要予約

臨床心理士 入江 輝 先生

ここすまいる大野原

日時：2月8日（水）10時～12時

ここすまいる観音寺

日時：2月27日（月）10時～12時

日時：3月27日（月）10時～12時

\* お子さんと一緒にでも保護者の方だけでも利用可。

各ここ♡すまいる☺で予約を受け付けています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします。

## タオルあそび

【タオルつなひき】



タオルを引き合い、力比べをするよ

【シーソー】



タオルを握ってぎゅっこん、ぱったん

【タオルスキー】



タオルに乗ってずりずりするよ。しっかりつかまって！

【タオル島】



タオルをたたんだ島に乗ります。タオルをだんだん小さくたたんでいきます

【風船運び】



タオルに風船をのせて落とさないように、そーっと運びます

## 吹き戻し(巻き笛)



お腹にしっかり力を入れ、息が口からもれないように一気にフーッ！伸ばしたり縮めたり。口の周りの筋肉が刺激されます

交流事業 親子 de ここすまいる プログラムより



# ここ♡すまいる通信 3月号

利用申込み、問合せは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



## 出会いや成長に感謝の3月



修了や進級・入学シーズンがやってきました。年度の締めくりや新しい生活に向けた準備等に忙しいと思いますが、“ちょっと一息”も大切です。写真や動画などを見ながら親子で楽しく話し、お子さんの成長をふり返ってみてくださいね。

今年度、『ここすまいる』は観音寺と大野原の2か所で、一緒に遊んだりお話ししたりして、たくさんの方と触れ合うことができました。皆様との出会いに感謝です。

これからも、お子さんや家族のこと等一人で悩まず、どうぞ気軽にご利用くださいね。

令和5年度は、利用者同士の交流やこども園での遊びなど、新たな交流や活動の場を考え、安心して実施できるよう願っています。



### あなたのことが大切だよと伝えたい絵本



など

### 就学前児童親子相談 \*要予約

臨床心理士 <sup>いりえ</sup>入江 <sup>ひかる</sup>輝 先生

ここすまいる観音寺

3月27日(月) 10時~12時

\* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。

\* 各**ここ♡すまいる**😊で予約を受け付けています。

## 甘えろことって、とっても大事

### アタッチメントを知っていますか？

抱っこされたり、なでられれたりすると、赤ちゃんや子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホルモンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」のときに、いつも見聞きする「やさしい声」や「笑顔」が結びついて、アタッチメント(愛着関係)が作られます。

子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子どもが不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめてあげてください。

愛着関係があるから、少し離れても大丈夫



子どもの成長は、後から思えばあつという間です。今が大事と頭では分かっているけど、家事に仕事に子育てにと大人はすることがいっぱい。そこで、気持ちを切り替えて😊、完璧でなくていい、片付けや掃除が後回しになっても大丈夫です。大切にしたいことは、毎日子どもの体や心をあたたく“ぎゅっ”と抱きしめてあげることです。

赤ちゃんの時はもちろん、反抗期で恥ずかしがられたり嫌がられたりしても手を握る、タッチする、横に座るなど、“ぎゅっ”の形を変えながら『あなたのことが大好きだよ、大切だよ』という気持ちを繰り返し伝えてあげてくださいね。

そうすると、自分自身もほっと一息、心が癒されますよ。

### わらべ歌遊び おてらのおしょうさん

せっせっせーの よいよいよい  
おてらのおしょうさんが かぼちゃのたねをまきました  
めがでて ふくらんで はながさいて かれちゃって  
にんぼうつかって そらこんで  
ぐるぐるまわして じゃけんぼん

\* 昔にかえって一緒に楽しんでくださいね。



### 利用日時・場所

お子さんと一緒に支援ルームでゆったり過ごしましょう。

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

☆ 日時 月曜日~金曜日 9時30分~11時30分  
14時30分~16時30分

☆ 場所 ここすまいる観音寺(観音寺こども園内)  
ここすまいる大野原(大野原こども園内)

\* 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話を伺います ♥

\* 電話での問い合わせや相談は、9時~17時  
いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします