



8月子育て広場通信

高山市岡本町3丁目53-10 (岡本保育園2階) 高山市子育て支援センター TEL 0577-33-7963



育児相談 (祝日を除く)
 月・火・木 8:30~17:00
 水 8:30~11:30 金 8:30~15:00
 直接・電話どちらでもOK!

子育て支援センターの予定



月	火	水	木	金	土・日
	1 プールあそび ほっこり絵本タイム	2 おしゃべりサロン	3 プールあそび	4 おしゃべりサロン	5・6 お休み
7 虫歯予防を 学びましょう	8 プールあそび ほっこり絵本タイム	9 おしゃべりサロン	10 プールあそび	11 山の日	12・13 お休み
14	15 ほっこり絵本タイム	16 おしゃべりサロン	17	18 おしゃべりサロン	19 お休み 20 ベビー マッサージ
21	22 プールあそび ほっこり絵本タイム	23 おしゃべりサロン	24 プールあそび	25 おしゃべりサロン	26・27 お休み
28	29 プールあそび ほっこり絵本タイム	30 初めての方限定 (13時~) おしゃべりサロン	31 プールあそび		

プールあそびのおしらせ

8月の15日と17日のプールはお休みです。それ以外の火・木曜日は、天気がいい日に準備をします。実際に入る時間は、午前9:30~10:45、午後1:30~2:30です。ママも日焼け止め対策をしてください。帽子やアームカバーは必須アイテムです。

プールあそびの日は駐車場が込み合いますので、充分注意して、駐車してください。



各地域の予定



月	火	水	木	金	土・日
	1	2	3 移動支援センター(荘川)	4	5・6
7	8 	9	10	11 山の日	12・13
14	15	16	17	18 ベビー マッサージ(朝日)	19・20
21	22 移動支援センター(清見)	23	24 保育園交流(丹生川)	25	26・27
28	29	30 地産地消 (一之宮)	31 発達フキ講座(荘川)		

- ★ 高山 かんかこかん 年末年始を除く毎日
- ★ 国府 ひだろランド(シマヤラクール2F) 毎日
- ★ 丹生川 丹生川消防産業会館 年末年始を除く毎日
- ★ 清見 きよみ館 年末年始を除く毎日
- ★ 荘川 荘川総合センター 年末年始を除く毎日
- ★ 荘川 福祉センター 毎週木曜日
- ★ 一之宮 支所 2F 毎日
- ★ 久々野 多目的センター 毎日
- ★ 朝日 燦燦朝日館(支所) 年末年始を除く毎日
- ★ 朝日 福祉センター 毎週月・火・金
- ★ 高根 福祉センター 毎週火曜日
- ★ 国府 保健センター 毎週水曜日
- ★ 上宝 支所 毎週月~金
- ★ 奥飛驒 総合文化センター 毎週火・木

ママのひとごと

1ヶ月間の夫の育休が終わり、しばらくして夫が仕事に出ている間の、子どもとの一対一の時間が限界になり、保健センターに大泣きしながら駆け込んだことがきっかけで、支援センターに通うようになりました。その頃の私には0歳の子がいる状態で、誰かと時間の約束をすることが難しく、空きがあれば利用できて、先生や他のお母さん方と話ができる支援センターは楽園でした！

最初の頃は子どもも横になっているだけなのに連れ出すなんて…ただの私のわがまま…と、後ろめたい気持ちもありましたが、先生に「寝ていても周りから刺激を受けているんだよ」という言葉にとっても助けられました。

私は子どもの為という理由ではなく、私自身が楽しむ気持ちで、今はもう常連レベルで通っています。そしてこれからもお世話になると思っています。

これからもよろしくお願いします。

Tくん(0歳9か月)のママ



注意!! こどもは熱中症になりやすい!

乳幼児は汗をかくななどの体温調節機能が未発達で、身体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。

また、ベビーカーの赤ちゃんや乳幼児は、地面からの照り返しの影響を受け、気づかないうちに熱中症になる危険性があります。熱中症の予防の一つは、こまめな水分補給です。乳児は母乳やミルクが水分補給の基本ですが、白湯や麦茶(血液の流れをよくする作用もあり、夏バテや疲労回復効果もあります)も適しています。幼児は日常や汗をかいたときは、水や麦茶で十分です。ジュース類は糖分が多く、食事量にも影響するので、水分補給には、不適です。健康で食事が摂れている状態であれば、スポーツ飲料などは飲ませる必要はありません。日常的に飲みすぎると、糖分や塩分の過剰摂取に繋がるので気を付けましょう。冷たいものも欲しくありませんが、取りすぎると内臓が冷え血行が悪くなり栄養の吸収能力が落ちてしまいます。冷えた身体を温めようとエネルギーを使うため体力も消費してしまうので、冷たすぎないもので水分補給をしましょう。

元気で楽しい夏が過ごせますように…

個別相談・育児相談

気軽にお電話ください



子育てで不安なことや心配なことを、一人で抱えてしまっていないですか？ストレスや悩みは誰もが抱えているものです。話すだけで、スッキリすることもあります。家族や身近な友達にはちょっと話しにくいこと、悩んでいることなど、相談という程でない事や子育て以外の事でもどんなことでもお聞きします。ゆっくり話したい、聞きたい、愚痴りたい事など子どもさんを遊ばせながら、ゆっくり話ませんか？個別に、じっくり話すことを希望される方は、事前予約をお願いしています。

【おしゃべりサロン】

水曜日午後13:00~17:00

金曜日午後15:30~17:00

まずは気軽にお電話をください♡

子育て支援センター TEL0577-33-7963

