



ゆらゆら通信 5月号



士別市子育て支援センターゆら
住所 士別市東5条7丁目
(あいの実保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和7年4月末

北海道にも桜の話題が登場し散歩が楽しい季節になりましたね。ゆらではテラスで戸外遊びをしたり、周辺を散歩に出かけていきたいと思ってます♪又、GWもありご家庭でも出かける事も多くなってくると思います。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いうがい・しっかり休養・たっぷり栄養を摂り元気いっぱいすごしましょう！

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				★ 1 ♪	★ 2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	★ 7	★ 8 ♪	★ 9 母の日制作作り 開放時間内 先着15名無所属対象	10 ★AM
11 母の日	★ 12	13 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM ♪	★ 14	★ 15 ♪	★ 16	17 ★AM お父さんDAY 9:30～11:30 母子健康手帳 交付土曜日 マタニティDAY
18	★ 19 おでかけしよう！ あけぼの 児童センター 現地集合現地解散 10時～11時	★ 20 ♪	★ 21	★ 22 ♪	23 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	24 ★AM
25	★ 26	★ 27 ♪	★ 28 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	★ 29 ♪	★ 30	31 ★AM

- ・母子健康手帳は17日（土）と平日も交付しています。（事前予約）
- ・マタニティDAYと・赤ちゃんDAY（9:30～11:30）は申し込み制となっています。ご連絡ください。

★ニによっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

♪ニぶっちの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

火曜日の15時頃～

木曜日の11時頃～

ふれ合い遊びをします。

～利用時間～

午前の部 9:30～11:30

午後の部 13:30～15:30

6月の予定

- 3日（火） 赤ちゃんDAY
～体操編～
- 10日（火） 育児講座
「ふれあいマッサージ」
- 14日（土） お父さんDAY
マタニティDAY
- 20日（金） 赤ちゃんDAY
～ミニ講話～
- 24日（火） 育児講座
「応急手当」
- 25日（水） 作業療法士の相談
- 27日（金） 赤ちゃんDAY
～おしゃべり編～



※身長・体重測定はいつでもできますので声をかけてください。記録表をお持ちの方は持ってきてください。



- ・ゆらゆら通信は士別市「暮らしナビ」やホームページからも見ることができます。
- ・写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。
- ・育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。
ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。
（お部屋を用意します）＊電話相談もご利用ください。

離乳食&幼児食の遊び食べについて

食事の時間にストレスを感じているお母さんお父さんは少なくないと思います。遊んでいても、立って歩いても食べてくれるからと許してしまい、だらだら食べになっていませんか？どうしたら座って食べてくれるのか...と悩みが付きやすいですね。食事のルールや時間を少しずつ教えていきましょう。遊びながら食べていると次の食事の間隔が短くなり時間が不規則になってしまいます。

＜どうすれば良いか？＞

- ・あまり量を食べてないと心配かもしれませんが立ち上がったたり遊び始めたら「おっちゃんこだよ」「あむあむするよ」などと何度か伝え、それでも立ち上がったたり遊びをやめなければ「ごちそうさまね」と片付けましょう。
- ・そのあと途中でおなかですいて騒いでも「さっき遊んでいて食べなかったからだね。今度はちゃんと食べようね」と話し、だらだらと間食はさせないことが大原則です。（決まった時間の3時のおやつなどの捕食は別）次の食事までに空腹にさせることが大切です。
- ・食事の時は環境を整えましょう。（テレビを消し、食卓テーブルやその周りのおもちゃをしまいます）大変ですが毎日続けると食事時間に集中して食べられるようになってきます。



～4月の様子～



・こどもの日の製作～4月17日にこどもの日の製作があり足形とり金太郎と足形こいのぼりを作りました。

みんな上手に足形をとる事が出来ましたよ♪

・簡単ハンドワーク～4月22日に簡単ハンドワークがあり、鯉のぼりのつるし飾りを作りました♪お母さんから離れると泣いてしまうお子さんもいましたがお母さん達は集中して作品を作る姿が見られましたよ★

～感想～・久しぶりに作り物をしてとても楽しかったです。ありがとうございました！・普段は工作はしないので、とても楽しく作らせて頂きました。子どもも喜んでくれると思います。また、機械があれば参加したいです。有難うございました。



おでかけしよう

遊び場の紹介です

・5月19日(月)

あけぼの児童センターに遊びに行きます！

児童館は気軽に遊びに行ける場です。まずは、ゆらに遊びに来る親子で行きましょ～★

時間 10時～

11時過ぎ

現地集合、現地解散です。

楽しい遊具や広い体育館があるのでぜひ遊びに来てくださいね♪



子どもの靴の選び方



今年は雪解けも早く出かけやすくなりましたね♪歩けるようになると必要になる「靴」！どんな靴がいいのか選ぶのは難しいですね。赤ちゃんの足の甲は軟らかく、5歳くらいの間に形成されると言われています。それだけに外からの影響を受けやすく靴によっては足の形が変わってしまうこともありますので靴はこまめにチェックしましょう！

チェックポイント

- ①ひもやマジックテープで調節できますか？甲の高さに合わせて調節しましょう。
- ②つま先に、足の指が伸びる広さや厚み（高さ）がありますか？子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くので、指を動かせる余裕が必要です。
- ③靴底はしっかりしてクッション性があり、厚すぎませんか？地面からの衝撃を緩和し足を守りますが、厚すぎる靴底は要注意です。
- ④足首を包み込む深さがあり、かかとで足が固定されていますか？固定されることで安定した歩行ができ、指先の障害を防ぎます。
- ⑤足が曲がる位置で、靴も曲がりますか？サイズが大きいと、この位置がずれます。
- ⑥吸収性や通気性のよい、軟らかい素材ですか？足に直接触れたり汚れやすいので、洗える素材を選びましょう。

※その都度、お子さんの足にピッタリフィットの靴を履かせてあげたいですね♪