



ゆらゆら通信 1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12月末

新しい年が始まります！素敵な一年になりますよう心からお祈り申し上げます。安全に楽しく遊べ、保護者のみなさんがホッと出来る場となるようスタッフ一同力を合わせて頑張りますので、令和8年もどうぞよろしくお願い致します。さて、1月はテラスに出て雪遊びを楽しみたいと思います。外気にふれる事で免疫力が高まり心身の健康維持に有効ですよ！リフレッシュにもなります。ぜひ外遊びを楽しみましょう！

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
4	★ 5	★ 6	★ 7	★ 8 お正月の製作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで PM3時まで	★ 9	★AM 10
11	12 成人の日	13 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 14 雪遊び 10:30～11:00	★ 15	★ 16	★AM 17 母子健康手帳 交付土曜日
18	★ 19	★ 20	★ 21	★ 22	23 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	★AM 24 お父さんDAY 9:30～11:30 マタニティDAY
25	★ 26	★ 27	★ 28 雪遊び 10:30～11:00 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	★ 29	★ 30	★AM 31 母子健康手帳 交付土曜日

お知らせ

- ・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。

☆三によっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

★三ぶっちの日

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～

ふれあい遊びをします。

～利用時間～

午前の部 9:30～11:30

午後の部 13:30～15:30

2月の行事

- 3日(火) 赤ちゃんDAY～体操編～
- 7日(土) マタニティDAY
- 14日(土) お父さんDAY
育児講座「応急手当」
- 19日(木) 作業療法士の相談
- 20日(金) 赤ちゃんDAY～ミニ講話～
- 24日(火) 育児講座
「ふれあいマッサージ」
- 25日(水) わくわくDAY
- 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。(バスタオル持参)

- ・母子健康手帳は17日(土)・31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。
- ・2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。(次回は2月19日です。)申し込み制となっていますのでゆらスタッフまでご連絡ください。

～12月の様子～

ハンドワーク～2日に簡単ハンドワークでクリスマス飾りを製作しました。今回はクリスマスカードを作りましたよ。風邪などで参加できない方もいましたが、ゆらに遊びに来た時に製作してもらいました。

～感想～

・楽しかったです！やりたくても自分で用意できないし子どもいながら細かい作業はかなり厳しいので、こういう機会がとてもありがたいです。

・とても楽しかったです。おうちに飾ろうと思います。

クリスマス会～18日にゆらのクリスマス会を行いました。始めにシールを貼りみんなでクリスマスツリーを作り、可愛く素敵なツリーの完成です★又、サンタさんの登場もあり嬉しそうな表情も見られたクリスマス会でした。

クリスマス製作～22日にサンタの帽子を製作しました。サンタ帽子をかぶり変身してお家のクリスマスを過ごしてみてくださいね♪



スキンシップで幸せ脳に！

今、子どもの脳を育てる事に関心が深まっているようですが、脳を育てる事は知的教育よりも皮膚刺激を含めた五感体験を通じて「感じる脳」を育てる事が大切になってきます。それが出来るのは乳幼児期のスキンシップです。それによって「幸せになる脳」を育てます。

スキンシップは愛情ホルモンのオキシトシンがでます。子ども時代にスキンシップをたくさんした子の脳はオキシトシンの分泌がしやすいつくりになりその効果は**一生持続する**と言われています。**幸せな人生を送ってほしいと思うならたっぷりのスキンシップを！**人から愛され人を愛す事が出来る心は乳幼少期の温かなスキンシップを通じて育まれていくのです。

幸せホルモンとはドーパミン、セロトニン、オキシトシンがあります。



ドーパミンの効能

- ・意欲向上
- ・記憶の促進
- ・集中力UP

注) 過剰になると依存症などになるのでバランスが大切です。

分泌させる方法

- ・美味しい物を食べる
- ・達成感

セロトニンの効能

- ・落ち着き
- ・やる気
- ・質の良い眠り

分泌させる方法

- ・朝日をあびる
- ・運動をする

オキシトシンの効能

心

- ・幸せな気分になる・やすらぎ
- ・不安な気持ちが解消される
- ・人に対してやさしくなる
- ・共感力が高まる・人への信頼感が増す

体

- ・ストレスに強くなる
- ・自律神経が調整される
- ・胃腸が丈夫になる
- ・睡眠の質がよくなる→成長を助ける
- ・集中力向上
- ・免疫力がUPする

オキシトシンを分泌させる方法ー・抱っこやおんぶ・ふれあい遊び・ベビーマッサージ

こちょこちょ遊び・頭などでで・お風呂遊び・絶景を見る・感動するドラマや映画を見る・美味しいものを味わう・心地よい香りを嗅ぐ(ローズ、オレンジフラワー、バイオレット)・思いやる気持ち

※5～10分でオキシトシンの分泌量はピークになり、その後**1時間は触れて無くても高い状態を維持します。**これを繰り返すと、忙しい時などにお子さんと接する事が出来なくてもずっと幸せホルモンで満たされます。

注) オキシトシンで繋がった相手を守る気持ちが強まるが故に、攻撃性も高まってしまうという事も。子どもの存在で夫婦仲が悪くなったり、子どもを守るために過激なクレームを言ったりする場合もあるので冷静さを忘れずに!!

★触れたりなでたりなど簡単に出来るスキンシップから幸せホルモンが出ます。
親子で幸せを感じる脳を育てましょう！