



ゆらゆら通信 9月号



土別市子育て支援センターゆら
住所 土別市東5条7丁目
(あいの実保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和8年8月末

8月は暑い日が続き月末には冷たい風に変わりました。みなさん体調を崩していませんか？トンボも飛び始め小さな秋が感じられるようになってきました。過ごしやすい秋には戸外活動を中心に楽しみませんか？ゆらでもテラスで遊ぶ事が出来るので是非遊びに来てくださいね！

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 2	★ 3	★ 4	★AM 5
6	★ 7	★ 8 育児講座 (簡単ハンドワーク 敬老の日の フゼント作り) 9:30～11:00 ※申し込んだ方のみ	★ 9	★ 10	★ 11	★AM 12 お父さんあつまれ～ 9:30～11:30 (10時半から遊びを します)
13	14 育児講座 (前髪カット) 10:00～11:30 ★PM	★ 15	★ 16 おでかけしよう！ いきいき健康センター 現地集合現地解散 10時～11時	★ 17	★ 18 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	★AM 19 マタニティDAY
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	★ 24	★ 25	★AM 26
27	★ 28 十五夜の制作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで	★ 29	★ 30	★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。		

☆三によっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

♪三ぷっちの日

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



10月の予定

- 1日(木) 育児講座
「離乳食教室～初期編～」
- 6日(火) 赤ちゃんDAY
～体操編～
- 9日(金) 離乳食試食会
- 16日(金) 赤ちゃんDAY
～ミニ講話編～
- 17日(土) マタニティDAY
- 20日(火) わくわくDAY
(場所 保健センター)
- 23日(金) 作業療法士の相談日
- 28日(水) 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
参ください。
(バスタオル持参)



お願い&お知らせ

★ゆらを利用する際、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いします。(※行事が入っている日は一般の開放は行っていません)引き続き風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。

★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10月30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連絡ください。

★ゆらゆら通信は土別市「暮らしナビ」やホームページからも見る事ができます。

★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。

★バースデイカードを希望の方はスタッフに声をお掛けください。

午前は11時まで午後は3時までとなっています。

★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。



睡眠について

～ねんねトレーニングをするにあたって～

※1日に必要な睡眠時間 1才～3才→12～14時間となっています。
(午前寝お昼寝含) 参考にしてみてください。

9月3日(ぐっすり)は「睡眠の日」です。昔から「寝る子は育つ」という言葉もあるほど、健康や成長には大切な睡眠。スムーズに寝かしつけをする為にねんねトレーニングという方法があります！

1. 朝は7時までに起こし、カーテンを開けて太陽の光を入れる。
2. 日中は活動的にすごしましょう。



＜昼寝の時間の調整をする＞①生後3ヶ月までは赤ちゃんが眠そうにしていれば寝かせるスタイルで大丈夫。②生後4ヶ月くらいからはお昼寝の始まりの時間を決めて寝かしつけるようにする。③昼寝は、したいだけさせるのではなく時間がきたら起こす。④生後8ヶ月以降は夕方4時以降はなるべく寝かせない。

3. 寝る前の30分はいちいちゃタイムを！(寝かせる時間を決める)

日中の興奮を静め寝かしつけがスムーズになり母と赤ちゃんの絆を深めます。

＜過ごし方＞①部屋を間接照明や豆電球などオレンジ色のほのかな光で薄暗くする。②授乳中は寝かせないようにするのがポイント。卒乳後は絵本などゆったりした静かな遊びを。お話しできるようになってからは、その日1日を振り返っておしゃべりetc.落ち着いた時間にしましょう。

参考資料～赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド～

～簡単ハンドワーク～ 敬老の日プレゼント作り

おじいちゃんおばあちゃんに日頃の感謝を込めて、敬老の日のプレゼント作りをします！今回はキーホルダーを作ります。ぜひ作りに来ててくださいね。

日 時 9月8日(火)
10時～11時
場 所 ゆら奥の会議室
定 員 8組
材料費 100円
申し込み 9月7日まで

第4回育児講座 ～前髪カット～

Hanc hairのオーナー早坂氏を講師に迎え育児講座～前髪カット講座～を開催します。お家で、お子さんや自分の前髪をカットするコツを教えてくださいますよ～♪(実際に切る事が出来ます)

日 時 9月14日(月)
10時～11時
場 所 ゆら奥の会議室
定 員 8組
申し込み 9月10日まで



寝かしつけ方について

ねんねを実践してみよう！

1. いちいちゃタイムをしながら、お子さんに寝かしつけを変える事を「今日からお布団でねんねだよ」などと言葉をかける。まだ言葉が分からなくても伝える。
2. タオルやぬいぐるみなどのグッズを安心材料に、トントンで寝かせる。
3. 「今までの寝かせ方じゃ無いよ～♡」と泣いても15分間は「眠いね～」等言葉を掛けながらトントンを続ける。
4. 15分間経っても寝なかったら一度薄暗い中で絵本や抱っこなどをする。再び眠くなったら2に戻る。実践を始めたら前の寝かせ方には戻さず1週間続ける。(赤ちゃんの混乱を防ぐ為)

参考資料～赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド～

ゆらの様子

☆7月31日に縁日遊びがありました。みんな浴衣や甚平を着てお祭り気分を味わいましたよ♪



☆8月1日に片栗粉粘土遊びをしました。トロトロになったり、ぎゅっと固まったりと感触遊びを楽しみました♪

☆8月6日に七夕の短冊づくりでは、みんなの願い事をかいて飾りました♪



☆8月25日に育児講座「ふれあいマッサージ」を行いました。気持ち良さそうな表情が見られましたよ♪

