



# ゆらゆら通信 3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6年2月末

しばれたと思ったら暖かい日が続き、このまま春になってしまうんじゃないか?とってしまうほど不安定な天候の2月でしたね。3月は年度末。遊びに来ているお子さんの中にも4月から幼稚園や保育園への入園、転勤で引っ越しをされる方もいます。落ち着かない時期ですが、風邪などひかないように体調を整えて新しい生活の準備をしてください。お忙しいとは思いますが、そんな時だからこそ、ほっと息抜きにゆらにも遊びに来てくださいね。1年間ゆらに遊びに来てくれた親子のみなさんありがとうございました。

## 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					★ 1	2 ★AM お父さんDAY 育児講座 (応急手当) 10:00~11:00
3	★ 4	★ 5	★ 6	7 赤ちゃんDAY ~おしゃべり編~ 9:30~11:30 ★PM	★ 8	9 ★AM 母子健康手帳 交付土曜日 マタニティDAY
10	★ 11	★ 12	13 簡単ハンドワーク 10:00~11:00 ★PM	★ 14	★ 15 赤ちゃんDAY 9:30~11:30	16 ★AM
17	★ 18	★ 19	20 春分の日	★ 21	22 ★PM	23 ★AM
24	★ 25	★ 26	★ 27	★ 28	29	30
31						

- ゆらゆら通信は士別市のアプリ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。

### ★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

## 4月の予定

- 11日(木) 赤ちゃんDAY  
~体操編~
- 17日(水) 作業療法士相談日
- 20日(土) お父さんDAY  
マタニティDAY
- 22日(月) 簡単ハンドワーク

※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。(パスタオル持参)



- 母子健康手帳は9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。

## お知らせ

- ★新型コロナの影響からゆらの利用は電話申し込みでしたが4月からはなくなります。気が向いた時に、気軽に遊びに来てくださいね♪(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、作業療法士さんがゆらに来てくれ運動発達面や療育の相談をすることができます。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。

## 楽しかった2月

2月のみんなの様子です♪部屋では新聞紙遊びやボールプール遊びを楽しみました。テラスでの雪遊びでは少し雪がざくざくしてましたが、そんなのへっちゃらで楽しんでましたよ！又、寝相アートや写真ブースでも可愛い写真が撮れました！



### ～子育て・ちょっとイ話～

児童精神科医・佐々木正美先生の本には、育児の参考になる言葉がたくさん書かれています。

#### ★しつけについて ～Part3「自律性」～

・できるようになるまで何度も繰り返し伝え、  
穏やかに「待つ」それがしつけです。自律性とは自己コントロールする力です。この力が身につくのは3才頃までだと言われます。洋服の脱ぎ着、食事のマナー、危険なこと、、、それらをすぐにできるようになる子はいません。何度も何度も繰り返して「こうするんだよ」「これはしちゃいけないよ」と伝えなくてははいけません。

「できるようになる時期は子どもが決める」という事を知っておくことです。できるようになるまで、親は何度も穏やかに、繰り返し言ってあげるのです。放っておくものではありません。できないなら手を貸し、一緒にやってあげ、やり方を見せてあげるのです。そういうことをしながら、**じっと待つのです。**

「しつけを失敗した」と言う人は、子どもを待てなかった人です。「何回でも同じことを教えてあげるよ」というのが親です。ここで手抜きをしてはいけません。「自律性」というのは、自分で考え、試して、失敗して、また考える時間がなければ身につかない力です。親にあれこれ言われて動くうちは自分で自分をコントロールすることはできません。 参考資料～ママの心がらわりと軽くなる子育てサプリ～

### 簡単リメイクご飯！

#### ★キャベツと煮物のサラダ

(4人分)

材料～ひじきと大豆の煮物1人分  
(残り物) キャベツの葉3枚 フレンチドレッシング大さじ2  
作り方①キャベツは千切りにする。  
②煮物と合わせドレッシングで味をつける。

#### ★クリームシチューでペーストパン

(2人分)

材料～クリームシチュー1カップ強  
(残り物) 食パン2枚 とけるチーズ  
作り方①食パンは軽くトーストする。  
②マッシャーなどでシチューの具材をつぶしてとろみを出す。  
③パンの上に②をぬり、上にチーズをのせる。④トースターでチーズがとけるまで焼く。子ども用には小さくカットして出す。朝食にいいですね♪