



ぴよんぴよん通信 8月

vol.133 2024・8



発行者
 日立市社会福祉協議会
 十王子どもの広場
 南部子どもの広場
 問合せ先 87-7222

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。
 いよいよ夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そして
 しっかりと休息をとりながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしましょう！

～広場開設案内～

十王 子どもの広場 利用日 月・火・水・金(祝日を除く) 利用時間 午前9時～午後4時 場所 日立市十王交流センター内 児童室 電話 080-3398-3335  ♪ぴよんぴよんタイム 毎週水曜日11:00～	南部 子どもの広場 利用日 水・木・金・土(祝日を除く) 利用時間 午前9時30分～午後4時30分 場所 日立市立南部図書館内 おはなしの部屋 電話 080-3389-3336  ♪ペンギンタイム 毎週金曜日10:30～
--	--

♪ぴよんぴよんタイム・ペンギンタイムについて
 手遊びや読み聞かせなど親子のふれあいを目的に、毎週おこないます。気軽にご参加ください！



LINE公式アカウントを始めました！講座や各広場の情報をお知らせします。
 上記、開設案内の中にあるQRコードから友だち追加できます。登録よろしくお願ひします。

～9月の講座～



日時	9月30日(月) 午前10時30分～12時	受付開始	9月13日(金)午前9時30分～
場所	十王交流センター 多目的ホール		
講師	フラ&タヒチアンダンス講師 佐藤幸栄さん		
対象	乳幼児の保護者→先着15名		
持ち物	水分補給の飲み物、汗拭きタオル等		
服装	動きやすい服装、裸足又は靴下(滑りにくいものを着用)		

※参加希望者は、QRコードより申し込みしてください。
 ※講座の間、お子さんをお預かりします(託児)→先着10名

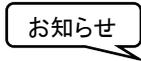



8月の講座



十王 子どもの広場

今月の講座はありません



お知らせ

※13日～15日は十王交流センター休館日のため、
 広場もお休みとさせていただきます。



南部 子どもの広場

今月の講座はありません



日時	9月25日(水) 午前10時30分～12時	受付開始	9月12日(木)午前9時30分～
場所	久慈交流センター 多目的室		
講師	茨城キリスト教大学教授 原口なおみ先生		
対象	乳幼児の保護者→先着10名		
内容	絵本選びの視点や読み聞かせのポイント等の講話		

※参加希望者は、QRコードより申し込みしてください。
 ※講座の間、お子さんをお預かりします。(託児)→先着10名





おすすめ えほん♪



『なーらんだ』

作 三浦太郎

アリスさん、ちゅんちゅんとりさん、ブーブーくるまなど、バラバラに散らばっていたものが、ページをめくると、「なーらんだ」と一列に並びます。最後はにっこり笑顔の親子が並んで、思わず笑顔がこぼれるような、ほのぼのとした気分させてくれます。色彩も豊かで、絵も可愛らしく、繰り返しを楽しめる絵本です。乳児から、それぞれの年齢で楽しみ方ができる絵本ですが、2歳頃の並べて遊ぶことを喜ぶお子さんには、イメージしやすく真似して遊ぶこともできるでしょう。



十王子どもの広場☆講座の様子

6月「骨盤エクササイズ」



- ・リフレッシュでき、身体が軽くなりました。
- ・気持ちよく身体を動かして良かったです。



7月
「乳幼児の生活リズムと健康管理について」

- ・睡眠の大切さを改めて感じました。
- ・子供の月齢の近い方と話ができて、いろいろ聞いて安心しました。

※今後の参加もお待ちしております(^-^)



水分補給について



○赤ちゃんの水分補給はいつごろから？

赤ちゃんが母乳や育児用ミルクを飲んでる時期は、それだけで水分は足りています。離乳食が始まる頃になると少しずつ母乳やミルクの量が減ってくるため、別の水分も必要になります。離乳食が始まる生後5~6ヶ月頃には離乳食とあわせて水分補給を始めてみましょう！

○赤ちゃんの水分補給のタイミング

基本的に大人と同じです。外出時に長時間水分補給をおこなわないでいると、大人でも喉が渇くように、赤ちゃんも喉が渇きます。

日陰や屋内で過ごしていても、気温が高いときは脱水症状に気をつけて、こまめな水分補給が必要です。お風呂上りも体の水分が失われているので、水分補給をおこなってあげましょう。

○赤ちゃんの水分補給の方法

- ★スプーン…赤ちゃん用のスプーンがおすすめです。小さな口にも入りやすく、安全性にも気をつけて作られています。
- ★哺乳瓶…哺乳瓶も便利です。哺乳瓶に慣れている赤ちゃんなら、すんなり飲めることもあります。が、「ミルク＝哺乳瓶」と思い込んでいたため、違う飲み物が入っていると初めはびっくりするかもしれません。
- ★スパウトマグ…スパウトマグは生後5ヶ月頃から使用できるようになります。哺乳瓶のように勢いよく吸ってしまうと飲み物が大量に出てくることがあるので、慣れるまでは注意が必要です。
- ★ストローマグ…ストローは、生後8ヶ月くらいになるとすんなり使える赤ちゃんが多いようです。赤ちゃん用の柔らかいストローでないと喉に刺さってしまう危険があるので、月齢に合わせたストローマグを使用してください。

○母乳を与えているママも水分補給を！

母乳は血液から作られるので、ママも水分不足になると十分な量の母乳が作られません。母乳をあげているママは、水などで1日2L程度の水分をとるように心がけましょう。コーヒーやジュースなどカフェインや糖分が多く含まれていますので、とり過ぎに注意しましょう。

