



# 南区ひばる子どもプラザ



ちいさな木

〒811-1355  
福岡市南区検原2丁目41-9  
Tel/FAX 092-555-6565

2014年 第 57 号

街中に、クリスマスイルミネーションが華やき、子ども達がワワワする季節となりました。プラザにもクリスマスツリーがお目見えしました。子どもとツリーを見ながらおしゃべりを楽しんで、大人もワワワれた気持ちと一緒に味わってほしいです。

【2014年12月】（開館時間：午前10時～午後4時）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
☆ 7	☆ 8					休館日
休館日					ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
14	15	16	17	18	19	20
休館日		おしゃべりタイム 10:15~12:00				
21	22	23	24	25	26	27
休館日		天皇誕生日		クリスマス		
28	29	30	31			
休館日	休館日	休館日	休館日 大みそか			



※1月は、5日(月)より開館しています。

## 1月のミニ講座のお知らせ



20日(火) 10:15~12:00  
おしゃべりタイム  
(子育て相談)

講師：土岐幸子さん

お子さんと一緒に遊びながら  
おしゃべりしましょう♪

23日(金) 10:30~11:30  
ベビーマッサージ  
& ママヨガ

講師：松尾賢子さん

※定員10組要予約  
※バスタオル、ミルクやお茶をご用意下さい。

満員などでキャンセルされる時は連絡をお願いします。

## ♪ 子どもと大そうじ



プラザでも大人のまねをして  
ほうきではく子どもの姿を  
よく見かけます。子どもは「やておたれ!!」  
という意欲にあふれています。

大人が使うぞうきの半分のサイズの  
ぞうきを準備していつも遊んでいる  
おもちゃやカゴを一緒に拭いて  
おませんか？ にぎやかな

大そうじになりそうですね。



高山静子著  
『子育て支援 ひだり通信』  
遊びと学びの上手なコツ  
和光社本社 刊

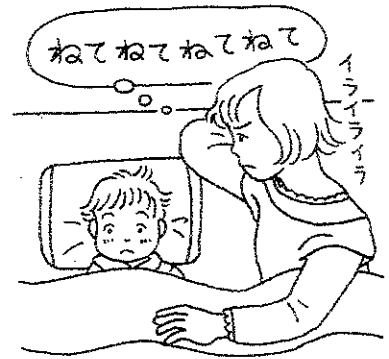
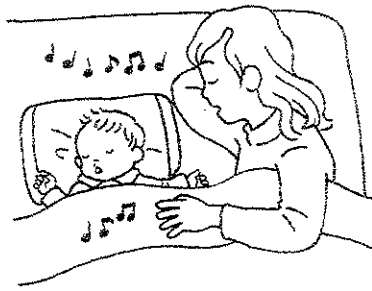
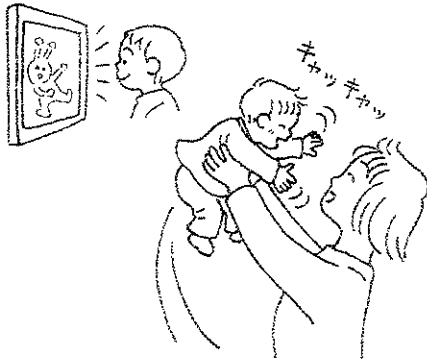
# 夜のお仕事

イライラ、ギョギーかんしゃくもち……いつも機嫌が悪い子だと親は大変……。つい怒る回数も増えます。赤ちゃんは眠くけったり、おなかがすと泣き出します。幼児も同じように、体の気持ち悪さかんしゃくや乱暴で表現することが多いのです。いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足のせいかもしれません。

## 寝かしつけ方のコツを伝授します！

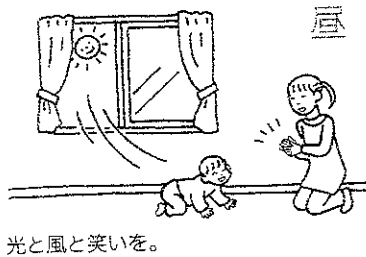
子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと本当に親はつらいですね。夜ぐすり眠れるヒントを紹介します。

- 寝る前は興奮させない ● 静かにする・暗くする
- 「早く寝て」と思わない

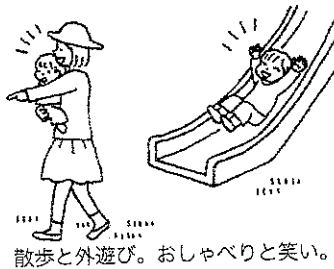


## 眠りが深くなるコツ

- 昼夜のメリハリをつける ● いきいきと遊ぶ習慣をつける ● 暑すぎないか確認する



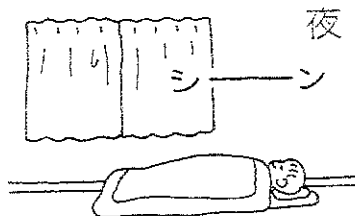
光と風と笑いを。



散歩と外遊び。おしゃべりと笑い。



ふとんやパジャマは大人より薄めにしましょう。特に赤ちゃんは、厚着が大の苦手です。暑いと何度も起きてきます。



静かで暗い夜を。



夜のテレビ、DVD、テレビゲームは、メラトニン分泌を抑制し、睡眠リズムを乱す危険性が指摘されています。  
→子どもが寝る部屋には置かないようにしましょう。