



令和3年11月号
うみのこセンター

TEL(054)335-1148

FAX(054)335-1292

Mail: shimizu-uminoko@po4.across.or.jp

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
年少 親子遊び 9:45	しか1 9:45 (運動)	文化の日	パンダ1 10:00 (親子遊び)	総合防災訓練 ※ラッコ1 10:00 (親子遊び)
特別指導	A 14:00 (運動)		何でも相談	年中 親子遊び 13:30
8(月)	9(火)	10(水)交流保育	11(木)	12(金)
みんなでほっとする会 10:00	きりん1 9:45 (運動)	ラッコ2 10:40 (親子遊び)	パンダ2 10:00 (親子遊び)	あひる 10:00 (親子遊び)
E 14:00	*G1 14:00	B1 14:00 (運動)	C 13:30 (運動)	D 13:30 (運動)
15(月)	16(火)	17(水)交流保育	18(木)	19(金)
りす 9:45 (運動)	しか2 9:45 (運動)	ラッコ1 10:40 (小麦粉粘土)	パンダ1 10:00 (小麦粉粘土)	ペアレントトレーニング 10:00
療育相談	F1 14:00	B2 14:00 (運動)	何でも相談	何でも相談
22(月)	23(火)	24(水)交流保育	25(木)	26(金)
うさぎ 9:45 (運動)	勤労感謝の日	ラッコ2 10:40 (小麦粉粘土)	パンダ2 10:00 (小麦粉粘土)	あひる 10:00 (小麦粉粘土)
療育相談		G2 14:00	療育相談	何でも相談
29(月)	30(火)	【11月の活動について】		
何でも相談	きりん2 9:45 (運動)			
何でも相談	F2 14:00			

♪乳児：小麦粉粘土

小麦粉で作った粘土に食紅で色をつけて作ります。冷たさや温かみ、柔らかさ、持ち上げた時の重みなど、皮膚を通して様々なことを感じとることができます。丸めたり、伸ばしたり、叩いたり、自由自在に形を変えることができる粘土遊びを親子で楽しみましょう。慣れない感触に不安で触れないこともあるかもしれませんが、まずは大人が楽しむ姿を見せてあげてください。



♪幼児：運動

毎年実施している満足度調査の回答の中で、保護者の方から要望の多かった運動遊びを取り入れてみたいと思います。思いっきり力を入れる、動きを止める、力を抜く、相手の真似をして動く等、色々な動きを親子でやってみましょう。また、順番を待つ交代するといった簡単なルールも遊びを通して体験していきたいです。



みんなでほっとする会

9月の会は緊急事態宣言中の為、残念ながら中止となってしまいました。参加を予定して下さった方、申し訳ありませんでした。今後の予定は以下の通りです。テーマはありますが、子育ての悩みや不安、喜び、グチ、情報提供等、何を話しても大丈夫。もちろん、聞くだけでもOKです。託児もしますので、ぜひご参加下さい。

11月：兄弟のこと（先輩母）＊先輩母＝以前在籍していたお子さんの

1月：生活習慣（先輩母） お母さんをお呼びします。

3月：こだわり



新入園児母親教室を行いました



9月9日(木)に、来年度入園をお考えのお母さん方を対象にした新入園児母親教室を行いました。緊急事態宣言中でZOOM開催だった為、お母さん同士で交流することが出来なかったことは残念でした。

皆さん入園に向けて悩みや不安を抱えている中で、悩みを共有し少し安心したり、発達のお話から参考になることがあったのではないかと思います。

講師の稲吉先生(臨床発達心理士)のお話の中で、お子さんの年齢に関わらず日々の生活に参考になることがありましたのでご紹介します。

『今はコロナ禍の中で心身が縮こまる時期であり常に緊張しています。身体が緊張すると視野が狭くなります。いつもならこうしようああしようと、考えられることも緊張状態では難しい。脳が外部の脅威から身を守るために本能で戦闘状態になっており、自立神経の乱れや呼吸が浅くなるのが皆に起きています。心と体はつながっているので、心を安定させていくためには体を緩めることが大切です。子どもが朝目覚める時に伸びをすることが多いですが、それは本能的に体を緩める行動です。大人になると理性で動くことが多くなるのでやらなくなってしまいます。また、自分の心臓の鼓動を感じることで安心できることがあります。心臓は生まれてからずっと変わらず同じリズムで動いています。それを自分の胸や腕に手を当てて感じてみて下さい。毎日慌ただしい生活の中で自分自身の存在を確認するという時間もないかと思いますが、不安や緊張状態に置かれている時は特に自分を確認することは大事なことです。』



いいとこ情報募集!!

お子さんの美容院、病院選び、遊び場所、靴ひもが結べない等、生活上で困っていることはないですか？お母さん方から時々ご相談されることがあるのですが、良いご提案が出来ず申し訳なく思うことも度々。先日、保護者のお1人から支援学校に通う保護者の方達の口コミ情報を集めたものを頂きました。知りたい方は職員まで声を掛けて下さい。

また、皆さまからも良い情報があればぜひご紹介頂きたいと思います。美容院、病院、美味しいお店、便利グッズなどなど、小さなことでもOKです。職員に直接伝えて下さってもメールでも構いません。沢山の情報お待ちしています。よろしくお願いします。

●新鮮な野菜をお得に買えます（うみのこセンター職員川口さんより）●

庵原にある清水中央青果市場で第3土曜日に開催される野菜スタンド。車から降りずに野菜をチャージできるそうです。野菜、季節の果物詰め合わせ1セット2000円。ただし、先着50名限定です。川口さんは、何回か購入されたことがあるそうで、先日も列にならんだのですが、自分の前の人で売り切れ……。次回は30分前から並び、と意気込んでいます(笑)。



*うみのこセンターのおたよりは、ホームページから閲覧することができます。

予定の確認などにご活用ください。各行事のお知らせや、活動報告なども随時掲載しています。ぜひご覧ください。

〈閲覧手順〉 ①静岡市しみず社会福祉事業団 トップページ <http://www.shimizu-294.jp>

イベント報告→うみのこセンター

② トップページ 「新着情報」