

8月行事予定

今月お誕生日を迎えるお子さんはお声掛けください。スタッフがお誕生日をお祝いします。



日	月	火	水	木	金	土
※以下のつどいは名称を短縮して表記しています。 ・0歳のつどい…0歳（第一子）の親子のつどい ・親子ふれあい遊び…親子ふれあい遊び ～お父さんと一緒に遊ぼう～			8月つどい等 予約開始日	1 おっぱい相談 9:00～12:00 【電話予約】	2	3 ★わいわいルーム 開所日
4 休所日	5 子育て学習会 10:00～11:30 【母子モ予約】	6	7 子育てお悩み相談 9:00～12:00 【電話予約】 あいあいのつどい 10:30～11:30 【母子モ予約】	8 おっぱい相談 9:00～12:00 【電話予約】	9 0歳のつどい 10:00～10:40 【母子モ予約】	10 おもちゃの病院 10:00～15:00 ※受付は14時まで 【予約不要】 ★わいわいルーム 開所日
11 休所日	12 ★わいわいルーム 開所日	13	14	15	16	17 ★わいわいルーム 開所日
18 休所日	19 食育の日	20 フリーの相談会です。 あいあいにお越し下 さい。	21 子育てお悩み相談 9:00～12:00 【予約不要】	22 おっぱい相談 13:00～14:30 【電話予約】 助産師さんとの お話し会（卒乳） 14:30～16:00 【母子モ予約】	23	24 親子ふれあい遊び 10:30～11:30 【母子モ予約】
25 休所日	26 あいあいのつどい 10:30～11:30 【予約不要】	27 あいあいほっくす 10:00～11:00 【予約不要】	28	29 0歳のつどい 10:00～10:40 【母子モ予約】	30	31 ★わいわいルーム 開所日

<あいあいルームについて>

- 開所時間：9時～17時
- 土・祝日も予約なしで利用できます。
- 食事は1階ロビーをご利用ください。

<★わいわいルームについて>

- 開所時間：9時～12時 13時～16時
- 場所：2階健康ホール1
- 対象：未就学児（主に3～5歳児とその保護者）

予約(母子モ) ▼



事業の
予約は
こちら
から

あいあいホームページ ▼



松江市子育て支援 X ▼



わいわいルームホームページ ▼



	子育て支援センター あいあい	まつえファミリーサポートセンター
TEL/FAX	TEL 0852-60-8141 FAX 0852-60-8160 TEL 0852-60-8140（相談電話） TEL 0852-60-8143（あいあいルーム）	TEL/FAX 0852-32-0850
Eメール	kosodate@city.matsue.lg.jp	famisapo@web-sanin.co.jp
開所時間	9時～17時	9時～17時
休所日	日曜・年末年始	土曜・日曜・祝日・年末年始
所在地	松江市乃白町32番地2 松江市保健福祉総合センター1階（市立病院隣）	

子育て支援センターだより
あいあい 2024年8月号



8月 子育て学習会(予約受付中)

「こどもの心の発達と生活」

こどもが健やかに育ち、幸せに生きていくためには何が必要か、専門の先生の話聞いて学びましょう。

- 日時 令和6年8月5日（月） 10時00分～11時30分【定員30組】
- 講師 島根県立大学人間文化学部 准教授 前林英貴氏

8月 あいあいのつどい

「いろいろな音や音楽に触れて遊ぼう」

楽団がやってくる！いろんな音色に触れてみませんか？

- 日時 令和6年8月7日（水） 10時30分～11時30分【要予約8/1（木）～定員30組】
- 場所：2階健康ホール1
- 令和6年8月26日（月） 10時30分～11時30分【予約不要】
- 場所：あいあいルーム



8月 0歳(第一子)の親子のつどい(要予約:8/1(木)～)

「離乳食のお話し」

離乳食について管理栄養士から、お話しを聞いてみませんか？

- 日時 令和6年8月9日（金） 10時00分～10時40分【定員25組】☆初期～中期
- 令和6年8月29日（木） 10時00分～10時40分【定員25組】☆後期～完了期

8月 助産師さんのお話し会(要予約:8/1(木)～)

「卒乳について」

- 日時 令和6年8月22日（木） 14時30分～16時00分【定員10組】

8月 親子ふれあい遊び～お父さんと一緒にあそぼう～(要予約:8/1(木)～)

- 日時 令和6年8月24日（土） 10時30分～11時30分

8月 あいあいほっくす(予約不要)

子育て中の不安や悩み、休日の過ごし方など、気軽におしゃべりする場です。

- 日時 令和6年8月27日（火） 10時00分～11時00分【定員30組】



いよいよ夏本番！こどもたちが待ち望んでいた夏がやってきましたね。花火や夏祭りなど楽しいイベントがたくさんあります。そして水遊びやプール遊びもこどもたちは大好き！今号では水遊びの効果や手作り水遊びグッズ、安全に遊ぶためのポイントを紹介します。ぜひ親子で楽しい夏をお過ごしくださいね…★…☆……★

こどもの育ちへの水遊びの効果

五感が刺激される

暑い夏に冷たい水に触れ、気持ちよさを感じるだけでなく、色々な感情をもつことで感性が磨かれます。



親子の絆が深まる

親子で気持ちを共有しながら遊べるので会話も増え楽しさ倍増！水遊びグッズがあれば、さらに◎

バランス感覚を養う

水の中では浮力がはたらくため、いつもと違う感覚でバランスをとらねばなりません。

身体能力を養う

水の中で動くためには大きなエネルギーが必要です。筋力、体力が養われるだけでなく、肺活量も高まります。

体験的な遊び

水には、自由に色や形が変わる様子、光に反射してキラキラと輝く様子などから、不思議さや美しさ、面白さなど発見がたくさんあります。



すぐできる！ 水遊びグッズの紹介

7月の「あいあいのつどい」で製作しました



- ①ペットボトル2つに切って、きりなどで数か所穴をあける。
- ②切り口は危ないので、ビニールテープを貼っておく。
- ③油性ペンなどでペットボトルに模様を描く。
- ④持ち手の紐をつけるところにも穴をあけ、濡れてもよい紐やスズランテープをつける。

簡単シャワー

安全に遊ぶためのポイント

- ☑ 赤ちゃんが座った時に太ももが完全に隠れてしまわないくらいの水位なら、腰が浮かず安全に遊ばせられる水量です。ただし、こどもは5cmの水深でも溺れる可能性があります。**目を離さないように**しましょう。
- ☑ **体調の良いとき**に行いましょう。熱がなくても、下痢など全身症状をみましよう。
- ☑ **紫外線対策**をしましょう。帽子やTシャツで直射日光を防ぎ、日傘やすだれなどで日陰を作りましょう。
- ☑ 水温は手で触って**ぬるく感じる温度**がいいでしょう。水道水のそのままの水温では冷えすぎてしまうので、水にお湯を足して調節しましょう。
- ☑ 水に浸かっていると赤ちゃんの体はすぐに冷えてしまいます。最初は5分程度の短時間からにし、慣れてきても20分くらいで**早めに切りあげましょう**。
- ☑ 日光にあたり汗もたくさんかきますので、水遊びの後すぐに**水分補給**できるように白湯や麦茶などの準備をしておきましょう。
- ☑ 水遊び中でも**熱中症の危険**があります。暑すぎる日は控えましょう。



子育てに関する不安や悩み 相談してみませんか？

子育てお悩み相談

お母さんが心にゆとりを持ち、笑顔で過ごすことは、こどもとのよりよい関係作りのために大きな力になるといわれています。とはいえ、落ち込んだりイライラしたり…実際にはうまくいかないことが当たり前。子育てのいろいろな悩みを一人で抱え込まないで相談してみませんか？

- ＊月2回 水曜日(午前中)
- ＊個別の専門相談(約50分)
- ＊スタッフ:臨床心理士
- ＊予約方法:電話で(60-8141)



助産師さんとの話し会

妊娠中は、お母さん自身の身体のことや赤ちゃんが生まれてからの生活についてなど、不安がつきものです。また卒乳についても、いつ頃どのようにすればいいのかなど心配になりますね。

助産師を囲んでのお話し会で、いろいろな悩みや心配事の解決のヒントが見つかるかもしれません。小集団でのお話し会です。

- ＊対象:妊娠中の方とその家族(5, 9, 1月)
- 卒乳を希望される方(8, 10, 12, 2月)
- ＊グループ相談(90分)
- ＊スタッフ:助産師
- ＊予約方法:母子手帳アプリ「母子モ」から

6月 子育て学習会の様子

6月の子育て学習会は「心と言葉を育てる絵本の読み聞かせ」をテーマに、市立中央図書館司書から乳幼児期の読み聞かせの大切さや読み方のポイントと絵本の選び方や、絵本を使ったふれあいあそび等を紹介して頂きました。

参加された方からは、「ゆっくりこどもに寄り添って読むことを意識して、読んであげようと思います」「いろいろな種類の絵本を知ることができ、ふれあいあそびも教えていただいて良かったです」

「紹介があった本などを参考に、楽しくのんびりと読み聞かせしていきたいです」などの感想がありました。

あいあいでは、絵本の貸し出しも行っています。ぜひ親子で読み聞かせを楽しんでください。



8月の食育 テーマ

「食欲が落ちる時期の食事について」

テーマに沿った絵本の読み聞かせ、食育パネルの掲示やレシピの紹介をしています。

今月のつぶやき

家族でお好み焼きを食べに行ったとき、店員さんが運んでくれたお好み焼きを、じーっと見つめていた三女。今度は身体をくねくねさせて踊り出し家族みんなが????になっていると、「ねえねえ!!これなに!??おどってるぅ~!」と大爆笑。

踊っているその正体は…かつおぶし(笑)こどもの感性がおもしろく、ほっこりした気持ちになりました。

