



12月 ちゅういっぷ

令和7年11月28日

岡南こども園
子育て支援センター
ちゅういっぷ
☎22-2683
月曜日～金曜日
午前9:00～11:30
午後1:30～4:00

園庭で紅葉を楽しめたのも束の間、桜の木も銀杏の木も、
冷たい風雨、雪であっという間に幹と枝だけになってしまいました。
日暮れもだんだんと早くなり、冬の訪れを感じます。

今年も残すところあとひと月になりました。何かと慌ただしい毎日ですが、
ほっと一息つきに、気軽に遊びに来てくださいね。

今月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9 子育てセミナー 「絵本を通して 親子で楽しもう」	10	11 閉館日 (電話での相談等 は受け付けます)	12
15	16	17	18	19 制作「雪だるま の飾り作り」& おはなし
22	23	24	25 助産師さんによる 発育測定 ・育児相談	26
29 閉館(年末清掃 のため)	30 年末休み	31	新年は1月5日(月) より始まります。	

♪わらべうた「だいこんいっぽん」お子さんを寝かせて、大根に見立てます。
大根1本抜いてきて パッパッパッパ泥落とし ゴシゴシゴシゴシ水洗い
ぶるんぶるんぶるんぶるん水切って まな板の上にごろんごろん
お塩をパッパふりかけて ぎゅっぎゅっぎゅっぎゅっすりこんで もみもみもみもみ揉みこんで
樽の中にぎゅっぎゅっぎゅっ 大根一本漬けあがり いただきまーす!!



◎子育てセミナー

「絵本を通して親子で楽しもう」

9日(火) 10:00～11:00

講師：絵本セラピスト

ひろかわ かよこさん

絵本の選び方や読み方のコツなどを
教えていただき、親子でゆったり
絵本の時間を楽しみましょう。

☎要予約



先月の制作紹介★手足型と葉っぱスタンプ

当日だけでなく、遊びに来られたタイミングで
たくさんの方に
楽しんで
いただけ
ました。



先月の子育てセミナー「楽しい親子ヨガ」(ヨガインストラクター 金内恵美さん)
とても楽しく、勉強になるひと時となりました。セミナーの様子と金内さんのお話を一部
紹介します。

- ① スカーフで赤ちゃんの顔をなでたり、ひらひらさせる遊びをしました。「顔の上のスカーフを掴んだり取ったりする動きは、夜中に顔にかかった毛布をどかすなどの練習になります。また、掴んだら引っ張り合いっこしてみましょう。掴んで、ぶら下がる動きは、転んだ時に手が出る一身を守ることに繋がります。」
- ② 足の裏を合わせた「合蹠(がっせき)のポーズ」で(首がすわった)赤ちゃんをシートベルトするように抱っこし、左右にユラユラ…「骨盤を整え、股関節を柔らかくします。(固いと、将来の介護リスクUP!)赤ちゃんは、三半規管が鍛えられます。(弱いと、ドッジボールを目で追えない・車酔いしやすくなる等)」
- ③ 「赤ちゃんの足の裏には体を支えるセンサーがいっぱい!だんだん減少していくことで、転びやすくなったり、将来の介護率がUP…。足の指は立つ・歩く動作に、足首はしゃがむなどの動作に大切です。親子でマッサージし、柔軟性を鍛えましょう。」
日々の生活の中で、楽しみながら実践していただけたらと思います。

絵本「しろくまちゃんのほっとけーき」

「ぼたあん だろどろ びちびち ぷつぷつ
やけたかな まあだまだ」

あのおいしそうな
ホットケーキを作りました!
何段重ねにしちゃう?
絵本の世界を体験してみま
せんか。



◎制作「雪だるまの飾り作り」 &おはなし「おおきなかぶ」

19日(金) AM 利用時間内

足形雪だるま・きらきら雪だるま
二種類を計画しています☆☎要予約
※この日は都合が…
でも作ってみたいと
いう方も、ぜひ
お声がけください。



◎助産師さんによる 発育測定・育児相談

25日(木)

10:00～11:30

助産師 高橋美幸さん

☆母子手帳をご持参ください。

- ・身長、体重測定
- ・育児について相談も
できます。



～1月の主な予定～

- ☆1月16日(金)
「楽しいリトミック」
音楽講師 酒井祐子さん
- ☆1月26日(月)
助産師さんによる
発育測定・育児相談