

# いなだより 9月号

残暑が続き、まだまだ気温の高い日がありますね。朝晩の寒暖の差で体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分気を付けましょうね。

## 生活リズムと子どもの発達

大人になると、基本的に生活リズムは変わりません。仕事やレジャー事がありますが、一時的なものです。子どもの場合は「発達」していくので、生活リズムが変わっていきます。睡眠サイクル（睡眠の時間・回数・タイミングなど）授乳リズム、離乳食、遊び、排泄、着替えなどの基本的生活の要素が、どんどん変わっていきます。生後数か月たち、午前中にまとまって「遊び」が生活リズムを整える上で、大事になります。充分遊べていないとその後の授乳や食事や睡眠がうまくいかない事にも。発達による「グズグズ」も出てくる事もあります。赤ちゃんとの生活がグズグズしてきたら、「あそび」「ねる」「たべる」の3つの要素の順番や時間や内容を見直してみると良いですし、他の親や子育て支援者など、相談しやすい人と一緒に考えて試してみると良いでしょう。

## 手作りおもちゃの紹介♪

広場がお休みの日には、ボランティアさんたちが集まっておもちゃを作っています！  
「子どもの口に入る大きさだと危ないよね？」「小さい子も使うならこうした方が使いやすいよね？」など、利用するお子さんのことを考えながら作ってくれていますよ！基本的にはミシンは使わず手縫いの作業！！細かい作業もババッとこなしてしまうボランティアさんです！  
フェルトでできたおもちゃを発見した際には手作りの温もりを感じてみてください！

手作りのおもちゃは  
他にもたくさんありますよー！



## 9月の予定



| 日  | 月          | 火                 | 水                   | 木                                         | 金                 | 土         |
|----|------------|-------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------------------|-----------|
|    | 1<br>あそび   | 2<br>川西           | 3<br>にこにこ<br>予約制    | 4<br>ぴよぴよ<br>マタニティ                        | 5<br>大正           | 6         |
| 7  | 8<br>あそび   | 9<br>川西           | 10<br>あそび<br>(英語遊び) | 11<br>あかちゃん<br>(第2子以降)<br>マタニティ<br>産後ヨガ講座 | 12<br>大正          | 13        |
| 14 | 15<br>敬老の日 | 16<br>川西          | 17<br>あそび           | 18<br>ぴよぴよ<br>マタニティ                       | 19<br>大正          | 20        |
| 21 | 22<br>休み   | 23<br>秋分の日        | 24<br>あそび<br>(誕生会)  | 25<br>あかちゃん<br>(第2子以降)<br>マタニティ<br>(誕生会)  | 26<br>大正<br>(誕生会) | 27<br>あそび |
| 28 | 29<br>あそび  | 30<br>川西<br>(誕生会) |                     |                                           |                   |           |
|    |            |                   |                     |                                           |                   |           |

☆月曜日のお休みと土曜日広場の日程が変更になっています。↑このカレンダーが正しい日程です。

- ☆1・2・4・5日に帯広高等看護学院より実習生が来ています。
- ☆10日(水)の英語あそびは11:30～です。
- ☆11日(木)の産後ヨガ講座は10:30～11:15で行います。
- ☆22日(月)のあそびの広場はお休みです。
- ☆27日(土)はあそびの広場です。ご家族であそびに来て下さいね♪