

こつめ こつこつ



第24号
令和6年2月27日

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こつめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎:0173-72-2277

☎:080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当:保育教諭
佐藤 彩花 (さとう あやか)



いま思い返せばあつという間の1年間でしたが、成長したお子さんたちの姿がより一層頼もしく感じる今日この頃です。そして、春が近づく日に日に寒さも和らいできましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。くれぐれもお身体ご自愛ください。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日(こつめつこくらぶ)とピンク色の日(子育て支援での行事)がこつめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね♪

※感染症の流行や園での行事等のため中止・変更とさせていただくこともありますのでLINE公式アカウントやお電話での確認をお願いします。

3月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
					1 ひなまつり	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 身体測定	19	20	21	22	23 開放日
24/ 31	25	26	27 読書 DAY	28 出張支援	29	30

★1日(金) ひなまつりごっこ

3月3日はひなまつりの日です。この日はお子さんの健やかな成長と健康を願い雛人形を製作したいと思います♪

★18日(月) 身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか?もし、その日に行けない...という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日でも測定できます♪手形・足形アート製作も行うので汚れても大丈夫な服装をお願いします。

★23日(土) 開放日(8:30~15:00) 月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。

★27日(水) 読書 DAY(10:00~11:30)

場所は日本海拠点館2階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。冬期間はお散歩はお休みとなります。暖かい図書館でお子さんの好きな絵本と一緒に探しましょう!

★28日(木) 出張子育て支援(午後の部)

午後の部、13:00から鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を行っています。公民館の方が近くてお越しになりやすい方はぜひ遊びに来てください♥

現代社会では子どもの肥満が問題になっています。また、子どもの頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。



生活習慣病って何?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

パンの栄養

食パン(6枚切り)1枚(65g)
エネルギー 約169kcal
炭水化物 約30.2g
たんぱく質 約5.8g
脂質 約2.7g
食塩相当量 約0.8g

パンは炭水化物が多く、卵や野菜と一緒に食べると、バランスがよくなります。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれをうつした紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」
社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎：0173-72-2277
☎：080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当：保育教諭
佐藤 彩花 (さとあやか)



鯉ヶ沢町子育て支援センター こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお祈りします。

- **日程：週3日の活動**を予定しています。
活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。
・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

- **時間：午前の部 8:30~11:30**
午後の部 13:00~15:00
- **場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室**
- **対象：子育て家庭の親子**

- **お申し込み：LINE 公式アカウント(@koume_room)、**
またはお電話にてお申し込みください。
当日参加も大歓迎です。

- ※利用料金はかかりません。
- ※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、活動時間内にお集まりください。
- ※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



子育てに1人で悩んでいるママさん！
子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！
まずはお気軽にお話しませんか？
子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったですらお友だちになってください♪

●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。
製作や遊びの活動が中心となります。
お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください♪



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！
※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でもOKです♪



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日
園庭や園舎を開放します。
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。
どんなことでもお気軽にご相談ください。
※事前にご予約をお願いします。

