



令和5年度 10月のどんぐりっこ  
土佐清水市子育て支援センター



警察のイメージはどう感じますか？警察は良い子に育つように補い導こうとしています。

中村警察署から、佐々木美紀さんが来所し、親子の絆を大事に育むために講話をしてくださいました。少年法（第一条を中心に）について教えてくれ、例を挙げながら、社会に出るまでの段階として、家庭でのルールを考えてみてはと提案してくれました。子どもを育てる中で、お金で解決するのではなく、面白かった・楽しかったと実感できる遊びをたくさん体験し、感動することが心の土台になるのではないかと話してくれました。これからの皆さんの子育てのヒントになるのではないかと思います。



乳幼児とパパ・ママのリズムダンス



みんなが知っている曲で、美月先生と良江先生と一緒に～  
**レッツ・ダンス♥**

最後は  
エアロビクス&  
骨盤底筋体操も  
しましたよ！



みんなで足先から体全体をほぐし、楽しくヒップホップダンスのステップを教えてもらいました。

リフレッシュできたかな？



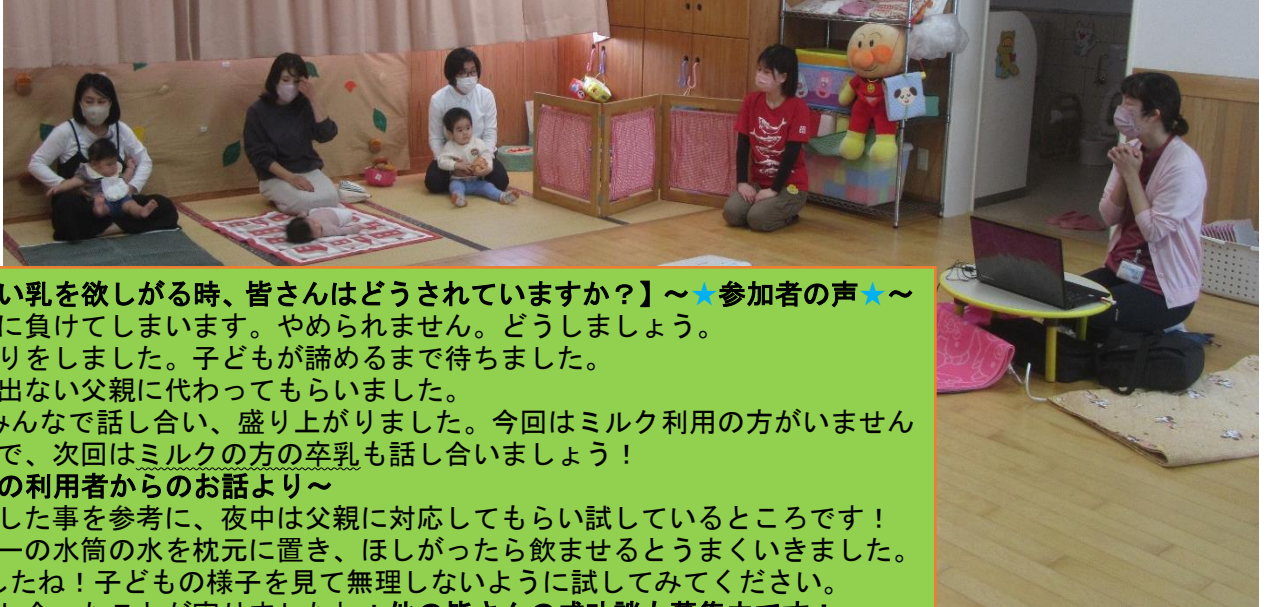


## ～びよびよクラブ・助産師講座～

### —卒乳について—

渭南病院 助産師 筒井久美さん

子育ての悩みで卒乳について耳にしますが、いつまでと決まっていません。子どもの様子を見ながら、焦らず、ゆっくりと試してみてください。抱っこ・授乳・語りかけの育児を進め、安心感と信頼を育み、自立を育てる心を作りながら卒乳を行ってください。それと合わせて離乳食を進めることも大事です。それぞれの家庭事情(入園・就業)を考えないといけない時にも、ゆっくり焦らず進めてくださいね。また、乳腺炎にならない対応の仕方や、夜間の授乳をやめる方法を皆で話し合いました。



#### 【夜の添い乳を欲しがるとき、皆さんはどうされていますか?】～★参加者の声★～

- ★子どもに負けてしまいます。やめられません。どうしましょう。
  - ★寝たふりをしました。子どもが諦めるまで待ちました。
  - ★母乳の出ない父親に代わってもらいました。
  - ♥参加者みんなで話し合い、盛り上がりました。今回はミルク利用の方がいなかったので、次回はミルクの方の卒乳も話し合しましょう!
  - ～その後の利用者からのお話より～
  - ★皆で話した事を参考に、夜中は父親に対応してもらい試しているところですよ!
  - ★ストローの水筒の水を枕元に置き、ほしがったら飲ませるとうまくいきました。
  - ♥考えましたね!子どもの様子を見て無理しないように試してみてください。
- 皆で話し合ったことが実りましたね!他の皆さんの成功談も募集中ですよ!



## 10月の誕生日会



10月の誕生日会は、パネルシアター【もりのおふろ】でした。秋が深まり寒くなってきましたので、おふろはポカポカ気持ち良いですね!このお話はいろいろな動物が集まってきます。絵本もありますので、読んでみても面白いですよ!

**次回 11月6日の誕生日会**は、ケロポンズでおなじみのパネルシアター【ねこの医者さん】のお話と歌ですよ!お楽しみに!







# 絵本バックを作いませんか？



## (皆さんの感想)

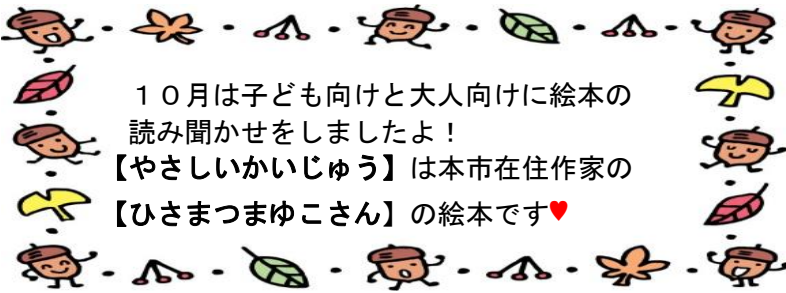
- ・家にあるものでできる！
- ・初めて作ったので難しかったけど楽しかったです！
- ・絵本の有効活用が解って良かったです！
- ・家でも作ろうと思います！
- ・絵本カバーを捨てるのがもったいなく思ったので、これからもバック作ります！！
- ・絵本カバーの使い方やローズをライターで焼いたら良いこと等、勉強になりました。



# 下/加江どんぐりっこ



次回 11月22日(水)は、10月の誕生日会で大好評だったパネルシアター【もりのおふろ】を行います。  
楽しいので、見に来て下さいね！



10月は子ども向けと大人向けに絵本の読み聞かせをしましたよ！  
【やさしいかいじゅう】は本市在住作家の【ひさまつまゆこさん】の絵本です♥



# カフェタイム

～みんなでお茶しませんか？～

ホッと一息、くつろぎタイム♥



10月のおでかけ広場は津呂区長場で遊びました。  
皆でハロウィンごっこをしましたよ！  
次回 11月20日は加久見公会堂です！





## 11月のお楽しみ活動

### 2日(木)【移動公民館】消しゴムはんこのエコバック作り (渡邊玉美さん)

子どもたちにも人気者の楽しい玉美さんのワークショップです。  
子育て応援団である中央公民館がタイアップしてくれました！  
皆でわいわいおしゃべりしながら一緒に作ってみませんか？



### 9日(木)【お母さん先生講座】～講演会～ (溝渕友子さん)

皆さんと同じ子育てママです。  
地元を活性化させようと下川口家を立ち上げたり、活躍なさっている、  
パワフルママの子育て奮闘記のお話を聞いてみませんか？



### 10日(金) ぴよぴよクラブ 柚子種化粧水を作いませんか？

柚子や柑橘類のペクチンの力を使って、自宅でも  
できる簡単な、自然派化粧水を作ってみませんか。  
お肌すべすべ、ほんのり柚子の香りがしますよ！



### 30日(木) クリスマス飾りを作いませんか？

桜の幹がとても美しいのを皆さんご存じですか？  
今年は桜の木の切り株で可愛い木の実を添えて、サンタクロースを飾りません  
か？楽しいクリスマスの雰囲気ができますよ！

♥今年も土佐清水市の自然豊かな山から木の実を集めてきました。  
牧野富太郎博士のように、ぜひ、皆さんにご紹介したいと思います。  
これから子どもたちは、保育園や幼稚園に入園すると散歩に出かけて、  
いろんな宝物を山で見つけてくると思います。



★ 12月14日(木)は、クリスマス会を予定しています。  
当日、サンタクロースが子どもたちにプレゼントを渡してくれます  
プレゼントは月刊絵本を予定しております。  
★ (申し訳ありませんが4,30円をご負担ください)  
ご予約は11月30日(午前中)までによりしくお願いいたします。  
★ 皆様のご参加をお待ちしております！

### 予告【お知らせ】魚のさばき方教室

少し早いですが、材料の準備の為  
参加希望者の受付申し込みを行  
います。ぜひ、ご参加ください。

12月から受付開始です。

(詳しくは、のびのび1月号で  
お知らせします。)



1月11日(木)  
魚のさばき方教室が  
あります。  
お楽しみに！  
おいしい魚をさばいて  
みませんか？