



令和7年度 7月 どんぐりっこ 土佐清水市子育て支援センター



七夕飾りを作ろう



【参加者の声】

○色んな種類の飾りを作ることができて、楽しかったです。

折り紙で、ちょうちん・網・星・天の川・輪つなぎなど、好きな色を選んで作りました。完成した飾りを笹に付け、“たなばた”の歌を歌って、七夕の雰囲気を楽しみました。



素敵な笹飾りが
完成しました。



ぴよぴよクラブ 睡眠講座



上級睡眠健康指導士、木下理恵先生をお招きして「親子で健康作りの第一歩。まずは睡眠から」という演題で睡眠講座を行いました。快適な睡眠の条件や必要な睡眠時間、睡眠障害や電子機器（スマホやタブレットなど）が子どもに与える影響などについて資料を使ってわかりやすく話しをして下さいました。

【参加者の声】

○スマホが子どもに悪影響を与えることがよくわかった。
○子ども、大人ともに必要な睡眠時間がよくわかった。
○寝る前には呼吸を整えたり、子どもたちとハグしてオキシトシンを増やそうと思います。



お誕生日会



のはらうさぎさんに来ていただいて、お誕生日会をしました。パネルシアターやブラックシアター手遊びなどをしていただきました。

のはらうさぎさんの表情豊かな声や動きに、子どもや大人も夢中になって見ていました。



水遊び



おもちゃを、いっぱい入れて楽しんでいました。

ビニールプールやたらいに温水を入れて、水遊びをしました。お母さんと一緒に水を怖がることなく楽しみ、喜んでいました。



【参加者の声】

〇子どももとても喜んでいました。かわいいシャワーやジョウロなどがあり、家でも作って見ようと思いました。





ハンカチシアター・救急救命・防災講習



「あかずきんちゃん」のハンカチシアターをした後、救急救命・防災講習をしました。救急救命士さんに、赤ちゃんの人形を使って、救急蘇生法や AED の使い方を教えてもらい、防災についての話もお聞きました。



【参加者の声】

- いざという時、あわててしまいそうですが、今日お話を聞けたので落ち着いて行動しようと思いました。
- いざという時のために、しっかりと学んでおく、備えておくことの大切さを改めて感じました。
- 蘇生法や応急手当、地震の時の対応などたくさん話を聞けて良かった。