

ひだまい通信

令和8年1月号

支援センターもりのこ発行



1月の予定

月	火	水	木	金	土
			1 お休み	2 お休み	3
5 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30	6 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30	7 もりのこ 10:00~11:30	8 あそび 9:30~15:00 (お弁当)	9 あそび 9:30~15:00 (お弁当)	10 あそび 9:30~15:00 (お弁当)
12 成人の日	13 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30	14 あかちゃん 9:30~11:30 12:30~15:30	15 あそび 9:30~15:00 (お弁当)	16 あそび 9:30~15:00 (お弁当)	17 あそび 9:30~15:00 (お弁当)
19 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30 ◎ヨガ	20 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30 ◎給食体験 ◎製作	21 びよびよ 9:30~11:30 12:30~15:30	22 あそび 9:30~15:00 (お弁当) ◎製作	23 あそび 9:30~15:00 (お弁当) ◎製作	24
26 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30	27 あそび 9:00~11:45 13:00~15:30	28 あかちゃん 9:30~11:30 12:30~15:30	29 あそび 9:30~15:00 (お弁当)	30 あそび 9:30~15:00 (お弁当)	31

☆産後の身体を整えるヨガ講座☆

日時：1月19日（月）
10:15～（1時間程度）

【予約不要】

心も身体もリフレッシュしませんか？途中からの参加もOKです！

—お弁当の日—
11:30～12:30の時間でりんごの部屋で持参した昼食を食べることが出来ます🍎

—製作—
広場の中で季節の簡単な製作を行います。希望の方は声をかけてくださいね～！

—おしらせ—

晴れている日には、2階のテラスで雪遊びをしたいと思っています。親子で雪遊びが出来る服装(スノーウェア、手袋、帽子、長靴など)の用意をお願いします。

—育児相談について—

支援センター利用の時はもちろん、支援センターが空いていない時間でも、電話や直接来所していただき、「育児についての相談」をすることができます。

育児のこと、発達のこと、家庭のことなど、些細なことかなと思って抱え込まずに、お話を聞かせてくださいね。



☆給食体験☆

日時：1月20日（火）

参加費：親子で480円（1食240円）

対象：離乳食が完了したお子さんと保護者（離乳食の対応はしていません）

【予約制 3組】

保育園の給食を親子で試食できます。

献立は、お部屋に掲示していますので、ご覧ください。

☆動画やゲームとの付き合い方☆

『ダメとはわかっているけど、動画に頼っちゃう…』という声は、支援センター利用者から多く聞かれます。脳への影響や、依存症など…一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

先日、SNS・動画が発達に与える影響について学ぶ機会がありました。オーストラリアでは、16歳未満にはSNSの利用を禁止する法律ができたようです。

子どもの主食はあそび！動画は“おやつ”と考えて、時間や内容を大人が決めて与えるのが良いとのことですよ！

支援センターのお部屋にもポスターを掲示しておりますので、興味のある方はご覧ください。お子さんが「動画が見たい！！！」となり、困った時には、是非支援センターと一緒にあそびましょうね☆