

## い ない い ない い ば あ 冬

冬の寒さについつい縮こまってしまう季節になってきました。室内と戸外の温度差も大きくなり、体調も崩しやすくなってきますね。今回はお子さんと元気に楽しく冬を過ごせるよう、冬の遊びの紹介や今年度のパパっこクラブの活動などお伝えしたいと思います。

### ☆支援センターからのお知らせ☆

冬場は室内でどんな遊びをしようかと悩まれる方も多いようですが、須磨区地域子育て支援センターでは、寒い冬の日でも元気いっぱい親子で一緒に楽しめる活動を行っています。そんな活動の一部と今後の予定をお知らせします。ぜひ支援のお部屋まで足をお運び下さい。お待ちしております♪

- \*みんなのひろば …0才～未就園児対象。異年齢のお友だちと遊んだりママ同士で交流を深めます。
- \*年齢別ひろば …0才～未就園児対象。同年齢のお友だちと製作など楽しいプログラムをします。
- \*のんのカフェ …茶話会。お茶を飲みながらお母さん同士が楽しくお喋りします♪
- \*お誕生会 …毎月お誕生児をお祝いします。身体測定やお誕生日カードを作ります。
- \*パパっこクラブ …2か月に1回、土曜日に実施します。お父さんと一緒に遊びましょう♪
- \*マタニティママの日 …妊婦さんが集まって、出産や子育ての情報交換をしながら玩具など手作りします。

#### ☆今後のイベント☆

- 1月・・・ベビーダンス
- 2月・・・親子クッキング
- 3月・・・おにぎりパーティー、遠足

詳しい日程や内容は  
HPまたは「のんの」を  
ご覧ください☆



←毎月の予定を  
びびっとチェック!

須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) ☎078-792-7879

### 応援フラガ 冬のひろば

#### ひまわりひろば

おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりしながら親子で楽しく過ごしましょう。育児相談も受け付けています。(0～3歳位のお子さんとお保護者の方対象です。)

- <本区>〔日時〕 1/10・28(午前のみ)、2/14・26、3/19・25(3月は午前のみ)  
午前10:00～11:30、午後2:00～3:30
- 〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室
- <支所>〔日時〕 1/16、2/13、3/13・18  
午前10:00～11:30
- 〔場所〕 北須磨支所事業室(名谷駅2階)

※内容など詳しいことは、チラシやホームページまたは直接お問い合わせください。

チェック  
してね。



地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033

# 作ってみよう 冬のあそび特集



☆身近にある材料で、お家の人と一緒に遊べるおもちゃを作ってみましょう。

寒いときもお外で元気に遊ぼう！

## ビニール袋のたこ

<材料>

- お店のレジ袋
- ひも
- マジック



<作り方>

- ① レジ袋にマジックで絵を描く
- ② レジ袋の持ち手にひもをつける

<遊び方>

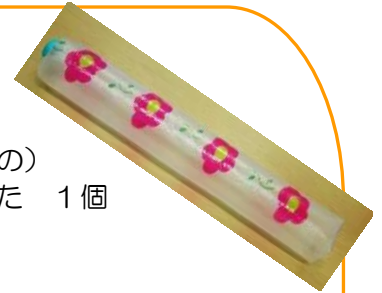
ひもを持って走ると袋に風が入り、宙に舞い上がります。

※袋をかぶったり、ひもが長すぎて転んだりしないように気をつけてくださいね。

## かさ袋のバルーン

<材料>

- かさ袋（細長いもの）
- ペットボトルのふた 1個
- セロテープ
- マジック



<作り方>

- ① かさ袋にマジックで絵を描く
- ② かさ袋に空気を入れて膨らませ、空気が抜けないように先をぐるぐると回し、くくる



- ③ ②のくくった先にペットボトルのふたをかぶせてテープで固定する



- ④ 反対の袋の角を折り込みテープでとめる



<遊び方>

☆羽根つき・・・手ではじくとペットボトルのふたがおもりになって下に落ちてきます。

☆飛ばして遊ぼう！・・・ふたの方を思い切り投げると遠くに飛んでいきます。

お家ではこまをまわして遊ぼう！

## ①紙皿のこま

<材料>

- 紙皿
- ペットボトルのふた 2個
- 木工用ボンド
- マジックか色鉛筆



<作り方>

- ① 紙皿にマジックか色鉛筆で絵を描く
- ② ボンドで紙皿の中心にふたをつける（表と裏どちらにも）



<遊び方>

ふたをもって回すと、こまがくるくると回ります。

## ②紙コップのこま

<材料>

- 紙コップ
- ペットボトルのふた 2個
- 木工用ボンド
- マジックか色鉛筆



<作り方>

- ① 紙コップに切り込みを入れる（8等分）
- ② マジックか色鉛筆で色を塗る
- ③ ボンドで紙コップの底にふたをつける（表と裏どちらにも）





パパと遊ぼう！

# ☆パパっこクラブ☆

支援センターでは、2か月に1回のペースで『パパっこクラブ』を実施しています。お母さんと遊ぶのも楽しいけど、お父さんと一緒だともっとダイナミックに遊べるよ♪ということコンセプトに行っています。今年度も、可愛い子ども達と素敵なパパ達に参加して頂き、毎回楽しい時間を過ごしています。

## 第1回 5月☆初めましての親子遊び☆

今年度最初のパパっこクラブでは、パパと一緒に簡単な椅子取りゲームをしたり、「パパっこ大好き」と題したフルーツバスケットのようなゲームをしたりしました♪パパと一緒にニコニコで椅子に座る子ども達♡ゲームで盛り上がった後には一人ずつ自己紹介もしてもらってパパから子ども達のほっこりエピソードも聞くことが出来ました☆



ゲームの後は簡単な手作り玩具も一緒に作りました。パパが作ってくれた玩具で嬉しそうに遊ぶ子ども達♡そして、その様子を穏やかに見つめるパパ達♡なんだか癒しの空間でした。



## 第2回 6月☆運動会ごっこ☆

この日は力持ちのパパと一緒に体をいっぱい使って遊びました！頼もしいパパの腕にぶら下がったり、足を持ってもらって腕だけでハイハイしてみたり♪大きなマットなどを使った簡単サーキットも楽しみました。少しルールのある遊びも、説明をよく聞いて楽しむことが出来ました。



最後はパラバルーンにも挑戦！パパも一緒にハイハイしてもらってパラバルーンの中くぐります♪怖がることなくみんなパパと一緒にニコニコで出てくる事が出来ました☆



## 第3回 8月☆泥んこ遊び☆

普段なかなか経験できない泥んこをパパと一緒に♪トロトロの泥んこに最初はドキドキのお友だちもいましたが、パパに誘われたりパパが泥んこを触る様子を見たりするうちに少しずつ触れるようになりまして！泥んこの中に足を埋めてみたり、両手に泥んこを持って満足そうにしたり♪素敵な表情がたくさん見られました☆最終的には足も手も背中や頭まで泥んこになるお友だちもいて体いっぱい楽しむことが出来ました！泥んこの後は、冷えたゼリーでほっこりタイムも♡



## 第4回 10月☆段ボール迷路☆

パパの力とアイデアで段ボール迷路を作ってもらいました。布テープとカッターを手に、子ども達のため一生懸命なパパ達♡パパ同士で声を掛け合って力を合わせたり相談したりする姿も☆完成した段ボール迷路に、子ども達は大喜び！！何度も何度も繰り返し楽しんでいました☆



次回は2月に実施予定です！たくさんのご参加お待ちしておりますね☆みんなで楽しみましょう♪

# のんびり子育て親育ち



日々お子さんと向きあい、泣いたり笑ったり怒ったり。いろんな感情がわきでて、時には疲れてしまうこともあるかもしれません。そんな時はすこし立ち止まり、これまでの子育てを振り返ってみましょう。がんばったこと、我慢したこと、うれしかったこと、おどろいたこと、あなたはお子さんとたくさんの時間を過ごしてきたことと思います。疲れたな、と思ったとき、身体の調子がいつもと違うな、と思ったとき、一息つける時間や場所がありますか。子育ては短距離走ではなく持久走です。がんばりすぎるといつかスタミナが切れてしまうかもしれません。自分自身の心や身体のサインにも優しい気持ちでいてあげられるといいですね。

たとえばこどもが寝たあとに、家事をしたい気持ちをこらえ、少しお茶を飲んでくつろぐ時間を作ってみたり、時には一時保育などを利用して、リフレッシュしてみるのも良いかもしれません。どうか子育ての中で、ちいさな幸せを見つけながら過ごしていただきたいと思います。



## 子育てパパママのちょこっとアドバイス

### ◎ こどもがいけないことをしたとき・・・

- 年齢に応じた声かけ。言葉が分からないうちは仕方ないと気持ちを落ち着かせる。
- 過剰に反応せず、こどもの気持ちに共感してから伝える。  
「〇〇したかったのね、でもこれは〇〇だから、よくないね。」
- 次はどうしたら良いのか、具体的に伝える。
- 叱るポイントを家庭で統一できるよう、話し合っておく。
- どうしてもイライラしてしまう場合は、こどもが安全な状態であることを確認し、いったん離れ、目をつぶって深呼吸。落ち着いたらこどもの所に戻り声をかける。
- 「あなたのことが嫌いで叱っているのではない」ということを伝えることも大切です。

子育てに悩んだときはひとりで抱え込まず、家族や友人、保育園の先生、主任児童委員、保健師など、話しやすい人に聞いてもらいましょう。気持ちが整理されると、また違った見え方が出来るかもしれません。

**<子育て相談専用ダイヤル>** 平日 8時45分～17時30分

**須磨区役所こども家庭支援室 078-731-8080**

**北須磨支所こども家庭支援室 078-793-8080**



この「須磨区子育て情報紙いないいないばあ」は、須磨区役所・北須磨支所・地域子育て応援プラザ須磨・須磨区地域子育て支援センター・各幼稚園・各児童館・各保育所(園)・各サークルなどに置いています。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター

☎078-792-7879

地域子育て応援プラザ須磨

☎078-731-5033

須磨区こども家庭支援課こども保健係

☎078-731-4341(代表)

北須磨支所保健福祉課こども保健係

☎078-793-1414

須磨区マスコットキャラクター

**すまぼう**

