

# ルンルンつうしん5月号

## \*支援センターご利用について\*

子育て支援センターは、子育て中のみなさんやOBの方がた、地域のみなさんが、いつでも気軽にご利用いただける居場所です。自由にゆっくりとお過ごしください。

新緑の季節になってきて、山々の木が綺麗な緑や黄緑色に変わり、鳥さんたちの話声もとても賑やかになりました。つばめがすごいスピードで飛び回っているの、よくぶつからないなあと思って見ていると、急に電線にとまったり、田んぼや土手などで餌を探したりして、つばめの行動はとてかっこいいし可愛いですね。

今の時期は、暑くもなく寒くもない大変過ごしやすい時期なので、ご家族でいろいろなところへ出かけたり、しっかり自然に触れて遊んだりして楽しみたいですね。

## ☆親子でクッキング☆

～ぎょうざの皮のパイ～

〈材料〉

- ぎょうざの皮……適宜
- 好みの具……適宜  
(バナナ、チョコレート、あんこ、チーズ、缶詰のフルーツなど)
- サラダ油……適宜

〈作り方〉

- 1 ぎょうざの皮に好みの具をのせ、ふちに水をつけて二つ折りにする。
- 2 ホットプレートに少し多めの油をひいて、1を両面こんがり焼く。

☆おすすめの具のバリエーション

- 〈バナナ&チョコ〉  
子どもが大好きな定番の組み合わせ
- 〈チーズ&バナナ〉  
チーズが入ると甘さがおさえめ
- 〈バナナ&あんこ〉  
あんこフルーツは意外に相性◎

## 《5月のルンルンカレンダー》

## あやママの「みんなで楽しもうねえ」

5月22日(水)

今月はあやママのお家で楽しむ会を開催してくれます。お弁当を持ってお出かけ!

10時半頃到着～2時前頃まで(現地集合)

場所 心光寺(倉敷市早高426)

◎要予約 気を付けて運転して下さい。

## ヒーリングデー

5月16日(木) 10時～

・まどかママの『ネイルケア体験』爪の形を整えて、ツルツルにしませんか!ハンドorフットどちらかは500円、両方ともは1,000円です! ◎要予約 4名まで

・りえママの『ヘッドマッサージ』15分500円! 頭、肩、背中をマッサージすることで、全身をリラックスでき癒されますよ!とても好評です! ◎要予約 5名まで

・あやママの『アロマハンドタッチケア』エッセンシャルオイルでハンドタッチケアをし、植物の力でリラックス! ◎要予約 20分～30分 500円 5名まで

令和6年5月1日

牛窓ルンビニ  
子育て支援センター

〈牛窓ルンビニ保育園併設〉

お問い合わせ電話

0869-34-2309

Fax 34-2218

住所 瀬戸内市牛窓町牛窓4959-5

♡子育てをサポート♡

電話相談 来園相談

毎週月曜日～土曜日の

9:30～16:30

☆随時受け付けています。

訪問相談

☆お宅まで伺います。



育児、子育てについて、気になること等

何でもご相談ください。

## りなママの「月齢フォト」

5月8日(水)

フラワーカーテンをバックに、手形のワークショップをしている姿を写真で残します。(オシャレな手形アートです♡お家に飾れるくらいに可愛いですよ! ◎要予約 参加費1,000円 9時半～14時半まで☆30分おきに撮影になりますので、予約の際には希望の時間帯を伝えてください。☆キャンセル待ちの場合時間指定はできませんので、ご了承ください。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
室内(9:30～4:00) 戸外(9:00～6:30)	室内(9:30～3:00) 戸外(9:00～6:30)	室内(9:30～4:00) 戸外(9:00～6:30)	室内(9:30～3:00) 戸外(9:00～6:30)	室内(9:00～2:00) 戸外(9:00～6:30)	～園庭開放～ 戸外(9:30～5:30)
		1日 あすかママとけんパパの 卓上木琴と小太鼓コンサート&体験会 ◎要予約 10時半～	2日 スマイルベビー&マタニティマナー もうちゃんサロンさんの絵本とお話 赤ちゃん玩具づくり	3日 憲法記念日 お休み	4日 みどりの日 お休み
6日 振替休日 お休み	7日 こどもの日お祝い会 オリーブ園へ ◎要予約 10時～	8日 りなママの 「月齢フォト」	9日 おもちゃの病院 絵本といっしょ 「まどっこまんとさん」	10日 ルンルン体験 ゆったりで～♡	11日 園庭開放 (午後～)
13日 歌あそび 11時～ 歌の先生達と歌や絵本の楽しい時間	14日 ゆったりで～♡	15日 えみちゃんの わらべ歌ベビーマッサージ ◎要予約 300円	16日 ヒーリングデー ～みなさんに癒しの時間を～	17日 ルンルン体験 おおきくなったかな ～0歳から6歳さん身体計測～	18日 園庭開放
20日 5月の誕生会 ◎要予約 10時半～	21日 みんなのひろば (砂場で遊ぼうよ)	22日 あやママの 「みんなで楽しもうね」	23日 ゆったりで～♡	24日 ルンルン体験 不登校経験のある子どもや 発達障害のある子どもの 可能性を広げる親子のひろば	25日 園庭開放
27日 ひろこママの 「親子でEnglish」 ◎要予約 10時半～	28日 ゆったりで～♡	29日 ママのひろば (遊びについて学ぼう)	30日 親子でクッキング (サラダめ～ん) ◎要予約 600円	31日 ルンルン体験 ゆったりで～♡	

# 0歳さん ぎゅっぎゅっゴロン



③ はいはいおきて  
「こんにちは」  
「パッ!」を  
楽しく。  
あそびのコツ  
起き上がった  
ときの「パッ!」を  
目合わせる。  
ゆっくり起こし、  
「こんにちは」で  
目を合わせる。



② 両手を持ってそっと後ろに  
寝かせる。



① 子どもの親指を握り、  
保育者は子どもの  
手を包む  
保育者のひざの上に子どもが座り、  
手を図のように握る。保育者はリ  
ズムに合わせて、手を握ったり緩  
めたりする。

① 1 2 3 4 おひらきあそび  
おひらきあそびに慣れてきたら

# ♪にんどころ♪

- 1 ♪ここはとうちゃんにんどころ
- 2 ♪ここはかあちゃんにんどころ
- 3 ♪ここはしいちゃんにんどころ



人さし指で子どもの片方のほお  
を軽くつつきます。 今度は反対のほおを軽くつつきます。 顔を軽くつつきます。

- 4 ♪ここはばあちゃんにんどころ
- 5 ♪ほそみちぬけて
- 6 ♪だいどう
- 7 ♪こちょこちょ



あごを軽くつつきます。 鼻筋をなで下ろします。 顔全体をぐるりとなでます。 わきの下をくすぐります。

☆「小さな庭」の替え歌で遊びます。手をぎゅっと握る、起き上がるという動きには、反射の要素が含まれています。それらを促すことで、今後の活動がスムーズになっていきます。

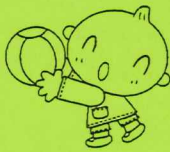
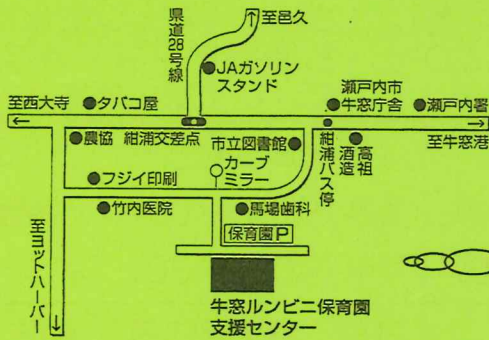
# 1歳 さかながポッコン!



おさかな  
入るかな?

わあ~♡

☆しょうゆ入れを指先を使ってペットボトルに入れていきます。青い海で魚が泳いでいる様子を楽しみましょう。取り出して繰り返し遊びます。親指や人さし指、中指を上手く使ってつまむことで指先の細かい動きができるようになります。



牛窓ルンビニ支援センターに  
遊びに来てね!

# おおきくなったかな!

5月17日(金) 10時~12時

支援センターでは、毎月赤ちゃんからの身体計測(頭囲、胸囲、身長、体重)を行っていて、お子さんの成長を喜んだり、疑問や悩みを考えたりしています。計測を嫌がるお子さんは、他のお子さんの計測の様子を見たり、遊んだりしながら慣れた頃に測ります。それに正確に測れる身長体重計を使っています。

ママさん同士や先輩ママさんとの子育て情報交換の場にもなっていますので、ご利用が初めてという方もお気軽にお越し下さい。♪ルンルンお助け隊♪の先輩ママさんたちも手伝いに来てくれます。

# 一時保育&マイ保育園の案内

- 一時預かり保育は、お母さんや育児をしている方が、出産、職業訓練、冠婚葬祭、疾病、介護、看護、家庭内労働などで、育児ができない場合や、リフレッシュやお出かけの時などに、お子さんを保育園でお預かりする制度です。(2ヶ月~小学校就学前までのお子さんが対象、ただし、保育所・幼稚園・こども園の在園児は、利用できません)1ヶ月に13日まで利用できます。[月曜日から土曜日間、4時間まで(半日)の利用は0.5日として取り扱います]<4時間まで1,000円、4時間を超えて8時間まで2,000円>

☆上記いずれの保育を希望される方は、前日の午前中までに予約をお願いします m(\_)\_m

- マイ保育園は、4歳になるまでのお子さんが身近な保育園に登録し、つながりを持ってもらい保育士がいざという時に子育てのお手伝いをさせて頂くという制度です。

© 内容やご質問、お問い合わせは、TEL34-2309へ!

# ♡すこやかに♡

# おいしく食べよう

嫌いな食べ物を無理やり食べさせようとしていませんか?子どもの好き嫌いが現れるのは、味覚が発達してきたためです。

加工食品は味付けが濃いため、野菜のように味の薄い物が食べにくくなることも考慮しながら、無理やり食べさせない、調理方法を考える、おやつとの時間と量を決めるなど、工夫してみましょう。

# つめ切り 大丈夫!

つめは伸びすぎると、折れたり引っ掛かったり割れたりします。つめと皮膚の間に老廃物がたまると菌が繁殖することもあります。

つめを切る時は、まず先端の白い部分を少しだけ残して、横にまっすぐ切ります。両端は少し丸みを持たせます。つめも大切にしたいですね。