



ルンルンつうしん4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。どうぞ、ゆっくりと自由に過ごしてくださいね。

今月は新年度を迎えて、小学校や幼稚園、保育園に通うお子さんもいて、いろんなことが始まるに相應しい季節でもあります。桜の花を見たり、鳥の声と聞いたりすると目いっぱい春を感じることが出来ますね。田んぼの麦もだんだんと育ってきて、平野が綺麗な黄緑に染まり、春風に吹かれている姿を見ると、麦も気持ちがいいのだろうなあと思ってしまう。

今月もママ先生がいろいろなことをしてくれますので、楽しみに参加くださいね。

☆親子でクッキング☆

～かんぴょうスナック～

<材料>

- 無漂白かんぴょう……30g
- 小麦粉……大さじ1
- 揚げ油……適宜
- 塩……適宜



<作り方>

- 1かんぴょうはさっと洗い、キッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- 2かんぴょうと小麦粉をビニール袋に入れてふり、全体に粉をまぶす。
- 3フライパンに油を入れ、温度が低いうちにかんぴょうを入れて、じわじわ温度を上げていく。
- 4美味しそうなきつね色になったら、キッチンペーパーの上にとって油を切り、好みで塩をふる。

*かんぴょうは甘味をたくさん含んでいるため、焦げやすいので低温で！

《4月のルンルンカレンダー》



赤ちゃん講座で～す

4月19日(金) 26日(金)

2回を通して学ぶママと赤ちゃんの講座です。乳幼児期から学童期、将来にわたって役立つ情報や知識が学べます。2人目以降のお子さんも参加できます。

◎要予約 参加費 300円(テキスト代)

ヒーリングデー

4月22日(月) 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4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

☆お宅までお伺いします。
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」

4月17日(水)

イースターのセットでうさぎになって撮影しましょうね！

◎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。

*今月は1日のみです。

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 ゆったりで～♡	2日 お花見 10時頃～ 貴船山へ集まってね!	3日 ゆったりで～♡	4日 スマイルベビ-＆マタニティママー- 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	5日 ルンルン体験 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～	6日 園庭開放 遊びに来てね
8日 ゆったりで～♡	9日 花まつり お釈迦様の誕生をお祝いする日 10時半～ホールで	10日 あやママの 「みんなで楽しもうね」 10時半～	11日 絵本といっしょ 「ちまちどんどん」	12日 ルンルン体験 みんなのひろば (こいのぼり作り)	13日 園庭開放 遊びに来てね
15日 歌あそび 11時～ 歌の先生達と歌や絵本の楽しい時間	16日 おおきくなったかな ～0歳から6歳さん身体計測～	17日 りなママの 「月齢フォト」	18日 4月の誕生会 ◎要予約 10時半～	19日 ルンルン体験 赤ちゃん講座1	20日 園庭開放 遊びに来てね
22日 ヒーリングデー ～みなさんに癒しの時間を～	23日 親子でクッキング (スペイン風ポーク) ◎要予約 600円	24日 ひろこママの 「親子でEnglish」 ◎要予約 10時半～	25日 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	26日 ルンルン体験 赤ちゃん講座2	27日 園庭開放 遊びに来てね
29日 昭和の日 お休み	30日 ママのひろば (肯定感を高めるには)				

0歳さん チューリップ「ばあ〜」



揺らしながら、最後に
ぎゅ〜と抱き締める。

同様におやしつづ、少しおど
けながらも優しい表情で子
どもの顔をのぞき込む。

子どもをだっこしてゆらゆらあや
しながら、顔をのぞき込んで笑
顔で「ばあ〜」と声をかける。

あそびのコツ

初めは立った
状態でだっこ
するほうが遊
びやすい!

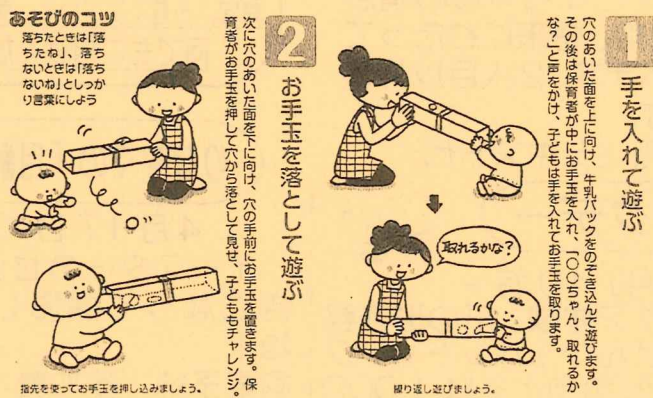
①「さいたばあ〜」「さいたばあ〜」
チューリップのはなが「ばあ〜」

②「なりんだ」「なりんだ」「なりんだ」
「うほ」「うほ」「うほ」

③「のはなみててもきれいだなぎゅ〜」

☆「チューリップ」の歌で遊ぶ。ゆったりとした雰囲気の中で、子どもを抱っこしながらゆっくりと歌って遊ぶことが大切です。

1歳 ギュー〜とツンツン!

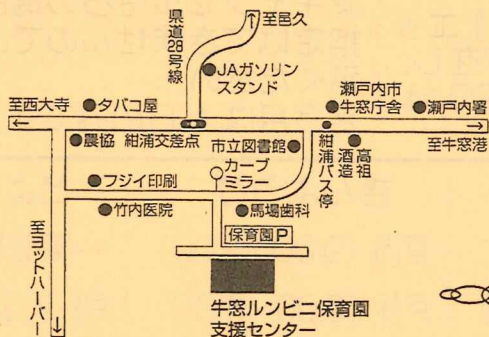


あそびのコツ
落ちたときは「落ちたね」、落ちないときは「落ちないね」としつかり言葉にしよう

② お手玉を遊びとして遊ぶ

① 手を入れて遊ぶ

☆底を切り抜いた牛乳パック2本、お手玉（または玉入れの玉やカラーボールなど）を使う。牛乳パックを2本つなげて、真ん中辺りにお手玉より大きめの穴をあける。



牛窓ルンビニ支援センターに遊びに来てね!

♪ ゲーチョコキパーでなにつくろう ♪

1-3歳 ① ♪ ゲーチョコキパーでゲーチョコキパーで ② ♪ なにつくろうなにつくろう ③ ♪ みぎてがチョコキでひだりてもチョコキで



歌詞に合わせて、両手でゲー、チョコキ、パーを出します。

両手を腰にあて、体を左右に揺らします。

右手をチョコキにし、次に左手もチョコキにします。

④ ♪ かにさんかにさん

③ ♪ みぎてがパーでひだりてもパーで

④ ♪ ちょうちょちょうちょ



両手のチョコキを顔の両脇で動かします。



右手をパーにし、次に左手もパーにします。



両手の親指を重ねて、手をひらひらと動かします。

③ ♪ みぎてがチョコキで

④ ♪ ひだりてがゲーで

⑤ ♪ かたつむりかたつむり



右手をチョコキにします。



左手をゲーにします。



チョコキの上にゲーのをせます。

おおきくなったかな!

4月16日(火) 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。[月曜日から土曜日まで、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♡ 離乳食は

離乳の準備食として、機嫌の良い時に、味付けしていないスープを一口ずつ、4~5ヶ月頃からあげてみます。次に、離乳食開始のサインは・首がすわる・食べ物に興味をもつ・スプーンを舌で押し出すことが減る・周りの人が食べているのに興味をもつというものなので、5~6ヶ月頃このサインが見られたら、ドロドロのおも湯をスプーンで一口ずつ一日一回開始し、嫌がったら無理強いしないことです。

7~8ヶ月頃の離乳食中期には、口の発達に合わせて、舌でつぶせる硬さのものにし、一人で座れるまでは、抱っこかベビーラックを使って、安定した姿勢を保つこと。お子さんの顔を見て、「おいしいね」「もぐもぐしようね」などの声かけも大切です。離乳食後期10ヶ月~1歳頃には、舌でつぶせる硬さのものにし、この時期はスプーンを持ちたがる子どもや、スプーンに食べ物を載せると、手づかみする子どももいますが、お子さんの意欲を受け止め、焦らないようにしましょう。