



るるぽる 2月号

軽井沢町大字長倉2859-3

☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ぴよぴよ おねんねアート リズムあそび	4 ぴよぴよ	5 ぴよぴよ	6 おはなほでこい	7
8	9	10 ぴよぴよ 作てあそぼう	11 建国記念の日	12 ぴよぴよ ハッピーバースデー	13	14
15	16	17 ぴよぴよ おねんねアート リズムあそび	18 ぴよぴよ	19 ぴよぴよ おはなほでこい	20	21
22	23 天皇誕生日	24 ぴよぴよ 子育て講演会	25 ぴよぴよ 牛乳パックの椅子 を作ろう!	26 ぴよぴよ	27	28
ぴよぴよ...ぴよぴよベビー相談 子育てダイヤル...随時行っています ○...日曜・祝日は休館です			→ 予約は必要ありません。各ご家庭でご準備して いただく材料がありますので、あるはるの場所 または あるはるだよりにて ご確認ください!!			



子育て支援センターるるぽるは、お子さんを遊ばせながら、子育てに関する相談や情報交換など、親子の交流を楽しんでいただける場所です。



開館時間は、9時30分～16時です。12時～13時の間は消毒・清掃を行っています。



ご利用できる方は、町内に住所がある未就学児及び保護者です。



里帰りの方もご利用いただけます。



日曜・祝日は休館です。



水分補給の飲み物をお持ちください(水又は麦茶)

子育て講演会

(予約制)



〈演題〉親子でリトミック

〈講師〉高林 愛里 先生

(リトミック研究センター講師)

〈日時〉2月24日(火)

10時30分～11時30分

〈対象〉1歳児～3歳児とその保護者

〈申込先〉2月2日(月)～2月21日(土)

〈定員〉10組

ぴよぴよ ベビー相談



● 毎週 火 水 曜日

9時30分～12時

13時～16時

● 毎週 木 曜日

9時30分～12時

お子さんを遊ばせてあげながら、

産後の悩み・不安のご相談に助産師が
応じます。お気軽にお声がけください。

「モグモグ」

「カミ
カミ」



子育てダイヤル

保健師・管理栄養士・保育士が
随時 相談をお受けしています。
来所時にお声がけいただけますか
お電話でご連絡ください。

☎0267-45-5744

体の悩みや
卒業など...



1 保健師さんのミニミニ話

～子育て がんばりすぎていませんか?～

「泣いたりぐずったり、どうしていいかわからない」「昼も夜も眠れない」「自分の時間がない」「他の子がいい子にみえるし、他のお家は子育て上手にしているのに、自分だけ上手くいかないみたい」…『親ってしんどい(涙)』って思うことありませんか? それは頑張ってるから辛くなる。

子育て中は涙もろくなりがちです。感動の涙、上手くいかないことの涙、辛い時の涙、周りがうらやましく見える涙…泣きたくなったら、我慢はいりません。泣いちゃいましょう! 涙を流すことで、副交感神経が優位になり、リラックスして、ストレス解消につながります。泣くことはマサキイメージで捉えられがちですが、元気に子育てするには、泣くこともプラスになります。子どもとの日々は、大変さと嬉しさと半分かです。

子育てを一人で頑張るよりも、誰かに頼ることも必要です。

そんな1中間に私たちも入れて頂けたら嬉しいです。話を聞いてほしい。一緒に子育ての悩みを分かち合ってもらいたい。たまには子どもと思いきり遊んで、家事をお休みしたいっていいじゃない! 子どもにとって大好きな「ママ」や「パパ」の笑顔は元気の源です。一緒に遊べるのも今のうち! 見方を変えてみることで、「子育てっていいな。」って思えることが増えてくるかもしれません。

『今日』(伊藤比呂美 訳)

今日、わたしはお皿を洗わなかった
ベッドはぐちゃぐちゃ
浸けといたおむつは
だんだんくさくさしてきた
きのうこぼした食べ物が
床の上からわたしを見ている

(中略)

でもこう考えれば いいんじゃない?
今日一日、わたしは
登壇目をして、髪のおわらわは、この子の
ために すごく大切なことをしていったって
そして、そっちのほうか(ほんとに、
わたしは ちゃんとしてやったわけだ)
※ ニュージーランドの子育て支援施設に伝わる詩です。

リズムあそび

2月3日(火)・2月17日(火)

♪ 10時30分～10時45分

♪ 14時～14時15分

親子で簡単なわらべ遊び、ふれあい遊びを楽しむ会です。お家の方の優しい肌のふれあいは、心の大切な栄養になります。

おはなしでてこい

2月6日(金)・2月19日(木)

📖 10時30分～11時30分

0～3歳児さんにおすすめの絵本や紙芝居をご紹介します。たくさん並べてある絵本の中から、大好きな一冊をみつけてみてくださいね!

作ってあそぼう

✂ 10時30分～11時

👑 14時～14時30分

お子さんの手型を使って、壁かけのおひなさまを作ります。



2月
10日
(火)

おねえねアート

2月3日(火)～2月7日(土)

2月17日(火)～2月21日(土)

🕒 10時～12時 / 13時～15時



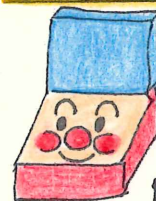
ハッピーバースデー

2月12日(木) 🎁

10時～12時 🕒 13時～15時

2月うまれのお子さんにバースデーカードをプレゼントします。記念に手型・足型をとり、身長・体重を測りましょう! 2月うまれのお子さんの親御さんは、スタッフにお声がけください。

牛乳パックの椅子を作ろう!



2月25日(水)

3月4日(水)

3月11日(水)

13時30分～14時30分

※1回では完成しないので、できるだけ3回参加できるようにオススメです。
必要物品はコチラ↓↓
・牛乳パック6～10箱・好きな色のガムテープ
・透明な梱包用テープ(OPPテープ)
・新聞紙(あれば)