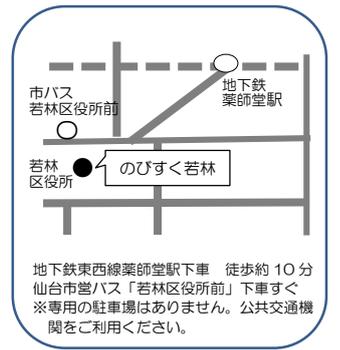


# こめこみ



## 1月号



【発行】 仙台市子育てふれあいプラザ若林 のびすく若林  
〒984-0811  
仙台市若林区保春院前丁3-1 若林区中央市民センター別棟等複合施設2F  
TEL: 022 (282) 1516 FAX: 022 (282) 1609  
開館時間: 9:00~17:00 (一時預かりは9:00~16:30)

## 今年の抱負は・・・

新しく迎える2019年、みなさんはどんな年にしたいですか？やってみたいことはありますか？  
子育て中の方は、子どもと一緒にどこに遊びに行こうかな…と考えたりして、お子さんのことが一番に浮かぶのではないのでしょうか。でも子どものことを思って頑張るためには、ママやパパ自身がリフレッシュすることもとっても大切。好きなことややりたいことを考えたりすると、きっとワクワクしてくると思います。気分転換もしながら楽しく子育てできるといいですね。

### 11/8 (木) 海岸公園冒険広場へお散歩に行こう

海岸公園冒険広場で自由な外遊びと焼き芋づくりをしました。お芋をたき火の中へ入れてから外遊び。冒険広場の凸凹の地面は歩くだけでも楽しいです。お母さんと手をつないで一本橋を渡り、穴を飛び越え。公園に生えているススキをとって魔法の杖に…。

焼きあがったお芋を食べながら、スタッフとお母さんで「今度はこんなこともしたいね、あんなこともできるかも…」とお話をしました。

これからの企画もどうぞお楽しみに！



### 11/16 (金) グループ相談「ママのからだケア」

助産師さんを講師に迎えて、ママの体のことや子育てで気になっていることをお話ししました。講師からのアドバイスを一部ご紹介します。是非、参考にしてみてくださいね！

- 子育てにイライラした時は頭頂部をマッサージしたり、上を向いて深呼吸すると落ち着きます。
- 肩こりは、肩をマッサージするよりも肩甲骨のコリをほぐして柔らかくすることが大切。
- 今の時期は、寝る時に子どもの手が布団から出ていて冷たくても、足を触って温かかったら大丈夫。お腹を冷やさないように腹巻がおススメです。

### 託児室だより

利用目的ランキング (平成30年11月12月集計)	
1位	その他(上の子の行事・PTA) …38件
2位	病院…34件
3位	仕事…30件

引っ越しの準備・片付け等の利用目的も目立ちます。年末年始から年度末にかけて忙しくなりますよね。もちろんやること沢山でたまにはゆっくりしたい！！そんな時間を持つための一時預かりも利用してみてくださいね。

### プレーリーダーだより

ある日のお散歩にて。  
舞い落ちる葉っぱをキャッチするあそび。子どもは予想外の動きに翻弄されて楽しんでいました。思い通りにならないことを楽しむ。僕も大切にしたい感覚だと思っています。  
(しんぞー)

