

仙台市太白区長町7丁目20-5 ララガーデン長町5階
指定管理者：特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

★グループ相談「離乳食について」イベント報告

12/10(火)管理栄養士の先生によるグループ相談会を開催しました。

- 開始時期の目安として、首がすわり、ひとりで座れ、食べられる様子が出てきた頃である。
- 離乳食を始めた頃は、母乳、ミルク以外の食べ物に慣らしていく段階なので、食べる、食べないにこだわらず、少しずつ色々な物を与えてもよい。始めると便秘や下痢になることもあるが、元気でその他の症状がなければ、続けてよい。
- 始める順番は、おかゆ→いも類→野菜→豆腐→白身魚 など消化しやすい物にする。
- 初めての食材を与える際は、アレルギー反応が出ることを考えて、病院の開いている時間帯にする。
- 小さじ1杯は赤ちゃん用スプーンの3杯分と考える。
- 鉄分はレバーペーストなどを与えるとよい。
- タンパク質が多いと腎臓に負担がかかることもある。
- パンやうどんは塩分が多い。温めんを使用するとよい。
- 嫌がるときは、無理強いはいしないこと。どんどん進めていきたい気持ちは分かるが、食べなくなったときは、前の段階にちどつてもよい。

10ヶ月までは離乳食で栄養をとることは考えず、母乳、ミルクを補いながら、楽しく進めて行くことが大事ですというお話しをされました。

たのしくがポイントだよ!!



利用者のお父さんと子どもたちが、段ブロックでステキな家を作成しました！船やタワーなどの設計図もありますのでお声がけください♪



「のびすく子育てコーディネーター」(NoKoCo)

のびすくには、相談員を配置しています。子育てに関する悩みごとや困りごとについての相談をお受けします。

乳幼児の保護者(プレママ・パパ、祖父母も可)

- ◎子育てに疲れて、、、話を聞いてほしい。
 - ◎子育てのことを相談できる人がいない。
 - ◎妊娠中で産後が不安。
 - ◎幼稚園や保育所の情報が知りたい。
 - ◎子どもの育ちについて気になる。など
- どうぞお気軽にお声掛けください。



♥【はーとバンク】報告♥

『使いたい！ゆずりたい！つなげたい！』を応援します！

◆先月の利用件数です。寄贈数は5件、利用数は80件でした。

【再】休館日のお知らせ

2020年2月18日(火)はララガーデン長町が全館休館日となっており、のびすく長町南も休館となります。

予めご了承ください。

【仙台の子育て応援サイトを紹介します】

ホームページの中で、のびすく5館のイベント情報はもちろん、幼稚園・保育園や仙台市内の催し物情報なども掲載しております。のびすく職員によるブログも月2回アップしておりますので、ぜひご覧ください。レッツ スキャン♪

『のびすく』で検索！



《不定期イベントのお知らせ》

◎「お疲れママのハンドマッサージ」

★日々の子育てでお疲れ様です。優しいオイルマッサージと温かい気持ちで受け付けてくださる「はあとの会」のみなさんに、ぜひ癒やされませんか。

日時：2月5日(水) 10:30～11:30

定員：8組

持ち物：フェイスタオル

受付開始：1月29日(水)9:30～

◎「グループ相談」

★今回のテーマは「イヤイヤ期」についてです。向山保育所の先生と一緒にお話ししましょう。

日時：2月6日(木) 10:30～11:30

対象：2歳前後のお子さんとママ

定員：10組

受付開始：1月30日(木)9:30～

◎「けやきサロン」

★“子どものこの行動ちょっと気になる”、“このままでいいのかしら”…些細なことでもよいので、お話ししてください。今回は先輩ママを交えて、一緒にお茶をのみながら、なんでも話し合える場です。気軽に参加してみませんか？

日時：2月14日(金) 10:30～11:30

対象：発達気になるお子さんとママ

定員：6組

受付開始：2月7日(金)9:30～

★購入図書紹介★

●まるまるぼぼぼん(いっしょにあそぼシリーズ)

●あかあかくろくろ

絵・かしわらあきお

●りんごりんごりんごりんごりんごりんご

作・安西 水丸

●ぜったいにおしちゃダメ？

作・ビル・コッター

ぜひ、みんなで読んでみてね♪貸出もしておりますので、職員までお声がけください。