

子育て通信

のびのびひろば

2025年 3月

地域子育て支援センターをご存知ですか。

子育ての楽しみを広げるセンターです。



春は出会いと別れの季節。来月からは入園や仕事復帰。新しい生活がスタートされる方も多いですね。とっても淋しいんですが、我々、のびのび職員は皆さんの新たな旅立ちを応援しています！のびのびを卒業されてもいつでも遊びに来てくださいね！！少しでも皆さんのホッと一息つく場となれたら嬉しいです！！いつでも待っていますね！！

先月の『のびのびイベント』を紹介します！！

先月の2月18日に、助産師：牧田 妃佐子さんにより『ゆらぎ世代への向きあい方』をテーマに、これから迎えるであろう更年期についての話を聞かせてもらいました。「参加したかったけど都合が合わず…」と言う声もチラホラ聞こえてきたので、少しだけお話の中身を紹介をさせていただきます！！

- ・更年期は女性・男性どちらにもある！
- ・女性ホルモン・男性ホルモンの減少によるもの。女性はその減少が急激だが、男性はなだらかに減少する。更年期は、出ていったホルモンの変化にどれだけ対応できるか！

どんな特徴が出るかは千差万別。
主な特徴としては、身体の火照りや頭痛、肩こり、イライラ…etc

どんな対策がとれるのか？

- 心に栄養・ドキドキワクワク！自分の楽しみを作って！
- 美味しいものを楽しい環境で！
- スマイル！笑顔は大事！！笑うことを意識しよう！
- 筋肉はうらぎらない！ストレッチや運動。適度な筋肉は大事！
- 良質な睡眠！
- 全身を保湿！潤いは大事！！



【参加してくださった方の感想を紹介！】

・以前にもお話を聞かせてもらう機会があったが、何回聞いても“いい！”なかなか実践できていなかったが、また話を聞いて気持ちが上がったので、聞いた内容を試していきたい！！

- ・筋肉が大事というのが印象に残った。なかなかできていないが、意識して筋トレでもしようと思った。
- ・子どもの保湿は頑張っているが、自分はおざなり…。子どもと一緒に保湿を頑張ろうと思った。
- ・男性の更年期が気になった。旦那の姿と照らし合わせて話を聞かせてもらった。
- ・更年期…なかなかピンときていなかったが、更年期について知れて良かった。自分にもその時がきたらこの話を思い出すんだろうなと思った。

今回のお話を聞いて、これから迎えるであろう更年期について少しでも皆さんの安心材料になったり、心づもりになっていたらいいですね！！牧田さん、いいお話をありがとうございました！！

《のびのびルームご利用にあたって》

★熱がある場合、また熱がなくても風症状(咳・鼻水・嘔吐・下痢)の場合はご利用をお控えください。

《のびのびルームのお約束》

○受付を済ませてからあそびましょう

利用者名簿に名前を記入しましょう

必ず保護者の方がそばについて利用して下さい

○オムツ、汚物などは各自で持ち帰りましょう(汚れ物入れ袋も準備しましょう)

○飲食される場合には、保護者の方と一緒に食べましょう

○怪我・事故・トラブルなど一切責任は負えませんので各自が十分にご配慮ください。

気軽に遊びに
来てね！

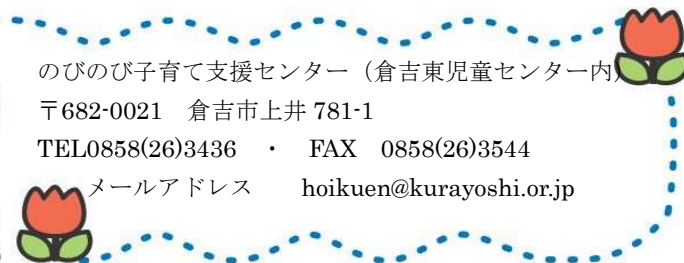


のびのび子育て支援センター（倉吉東児童センター内）

〒682-0021 倉吉市上井 781-1

TEL0858(26)3436 ・ FAX 0858(26)3544

メールアドレス hoikuen@kurayoshi.or.jp





のびのび 3月のプログラム



日	月	火	水	木	金	土
						1 ／
2 ／	3	4 ママヨガ	5 音であそぼう 体験保育(要予約)	6 シェルハブメソッド ～発達ワークショップ～	7 園の音遊びを 見に行こう！	8 ／
9 ／	10	11 寝相アート ～花より団子～	12 音であそぼう 体験保育(要予約)	13 手形・足形アート	14 桜満開	15 ／
16 ／	17	18 お楽しみ会& 誕生会 <要予約>	19 寝相アート ～花より団子～ 体験保育(要予約)	20 春分の日	21 シュタイナーエッ センス～クレヨン であそぼう～	22 ／
23 ／	24	25 春休み開始！ デイサービス2階か らです	26	27	28	29 ／
30 ／	31					

○利用時間について

《利用時間》 9:00～14:00

○子育て相談

☆電話での面談(訪問・来所)も受け付けます。

☆子育ての悩みや不安など、いつでも相談に応じます。

一緒に考えていきましょう。

～おしらせ～(小学校早帰りの日程)

- ・ 13日(木)は卒業式準備の為、13:30終了
 - ・ 14日(金)は卒業式の為、12:00終了
 - ・ 24日(月)は終了式の為、12:00終了
- とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

＊＊3月25日(火)～4月9日(水)の春休み学童保育期間中、のびのびは裏のデイサービスセンター2階からとなります。



★音であそぼう～リミック～★ ＊講師:児童センター職員 桑田 蘭

★お楽しみ会&誕生会★ ＊3月生まれのおともだちをみんなでお祝いしましょう。【お米を1合持って来てください。当日実費を頂きます、**要予約:2日前まで**にお申込み下さい】

★ママヨガ★ ＊講師:小谷 真理子さん

★発達ワークショップ～シェルハブメソッド～★ ＊講師:りんご舎 こばやし かずこさん(参加費500円)「ぼんぼんむぎゅう」と触れながら、発達のお手伝いをします。

★シュタイナーエッセンス★ ＊講師:牧田 かおりさん

～感染状況・諸事情によって、行事の中止や利用時間の変更もあります。ご理解のほどよろしくお願いします。

プログラムの詳細等につきましては、こども園にお問い合わせください～