



ぴよぴよ

2024年 2月
たかがみねこども園
北区鷹峯土天井町53
Tel: 491-3300

2月の予定

☆楽しいリトミック&新園庭で遊ぼう♪

(2/14・水) AM10:00~11:30 場所: 友遊館

『楽しいリトミック』は、10:00~10:30までです。その後は、新園庭で遊びましょう。

☆タッチ ケアサロン☆

(2/19・月) AM10:00~11:30 場所: 友遊館

講師の先生をお招きし、親子のふれあい遊びを教えてください。お母さまがお歌をうたいながら赤ちゃんを撫でたりさすったりしながらリラックスさせて、親子の愛情を深めていきます。

※ 10組限定としますので、来園される場合は、必ず事前予約をしてください。

☆園庭で遊ぼう♪

(2/29・木) AM10:00~11:30 場所: 園庭

※ 雨天の場合は友遊館になります。



《来園の際のお願い》

園へお越しの際には、

- 事前に検温をしてください(保護者・お子さま)
- 発熱(37.5度以上)や風邪の症状(咳・鼻水・下痢など)がある場合は利用をご遠慮ください。
- お茶などは各自でお持ちください。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

～おすすめ絵本～

『ごろんご ゆきだるま』

絵・作: たむら しげる 発行: 福音館書店

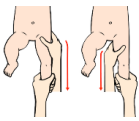
まあるい雪の玉が、ごろんごごろんご、転がってきて雪だるまになりました。やってきた犬とお友だちになって、かけっこをして遊びます。作者が染めて縫い上げた布を原画とした、手作り感が温かい絵本です。



赤ちゃんの身体に触れ、心と身体のコミュニケーションがはかれるベビーマッサージ。「触れること」は、呼吸・循環・消化・排泄の機能を安定させたり、リラックスする効果が得られたりなど、赤ちゃんにとってたくさんのプラスの効果があります。忙しい親にとって、毎日ベビーマッサージを取り入れることは難しいですが、我が子にゆったりと向き合う時間を過ごすことで、ママやパパのストレス軽減にも繋がり、リラックス効果があると言われています。親が日ごろしている抱っこ、おでこや頭をなでる、背中をトントンする、お風呂後にスキンケアをするという行動も、赤ちゃんにとって大切なふれあいや遊びであり、ベビーマッサージの一部と言えます。マッサージの時間が取れない日はこれらのことを意識的に行ってみましょう。

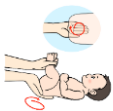
- ・親子がリラックスできる環境でおこないましょう。
- ・赤ちゃんは服を着たままでも裸の状態でもどちらでもかまいません。
- ・赤ちゃんが空腹のとき、満腹のとき、眠っているとき、泣き続けているときは避けましょう。
- ・マッサージは20分以内にしましょう。

足のマッサージ



- ・片手で赤ちゃんの足首を支えて、もう一方の手で赤ちゃんの足の付け根から足首まで足の外側を軽くなでおろす。
- ・足首を支える手を替えて、次は足の内側を軽くなでおろす。
※左右おこないましょう。

おしりのマッサージ



- ・片足のかかとをおなかに近づけるように、自然に足を曲げて、片手で軽く支える。
- ・もう一方の手で、おしりの仙骨部分に○を描くようにさする。
※左右おこないましょう。

おなかのマッサージ



- ・手の力を抜いて、そっと赤ちゃんのおなかの上におく。
- ・おへその周りを時計回りで○を描くように手を動かす。このとき、おなかを押すのではなく、手の重さだけで○を描くようにするのがコツ。

胸のマッサージ



- ・両手を赤ちゃんの胸の中央に置いて、肩と胸をさする。
- ・ハートを描くように手を動かす。

顔のマッサージ



- ・赤ちゃんの顔にやさしく手を置く。
- ・指先をおでこの中央から外側に向かってそっとやさしくすべらせる。

背中



- ・両手をカップのように軽く丸めて、力を抜いた手の重みだけで、背中の上から腰に向けてやさしくリズムカルにふれる。
- ・背中から腰に向けてやさしくなでるだけでもOK。
※赤ちゃんがうつぶせを嫌がらないときにおこないましょう。

終わりのマッサージ



- ・おでこ→肩→腕→足→つま先まで、やさしくなでおろす。