



こんにちは！ 子育て支援センターです

令和6年12月

今年の冬至は12月21日（土）です。一年の中で昼間の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。暖かいお日さまが出ている時間が短いので、とても寒くなります。

寒さに負けず、元気に過ごすための伝統的な習慣があります。みなさんはご存じですか？

* ゆず湯に入る

ゆずは11月～12月が収穫期。ゆず湯は、体をぽかぽか温めてくれます。

* カボチャを食べる

カボチャは、風邪を引きにくくしてくれるビタミンCや、体を温めてくれるβカロチンなど栄養たっぷりなので、野菜不足になりがちな冬にはもってこいの食材です。

冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきますが、寒さはこれからが本番。あたたかいゆず湯と美味しいカボチャで寒い冬を乗り切りましょう！！



パパとベビーのふれあいヨガ 11月16日(土)開催

輪になってみんなで手をつなぎ、コミュニケーションを図りました。

「ちょちょ」や「ばあ」など父子で触れ合いながら他の家族とも関わる中で、お父さん、お母さん、お子さんのいい笑顔がたくさん見られ、スキンシップの大切さをあらためて感じました。

めいりん2階の窓から見える亀山の紅葉にも心を癒され、とてもいい時間を過ごせました。



夫婦の仲が良く、家族が互いに思いやる温かな家庭の中で、子どもの心は安定し、すこやかに成長します。

赤ちゃんが幸せであるために、まずお父さん、お母さん自身が幸せであることが大切です。

他者信頼

愛着形成



赤ちゃんは無表情の人が苦手。
笑顔でゆっくりとコミュニケーションをとりましょう。
喃語なんごが出てきたら、「うんうん」と聞いてあげましょう。

自己肯定感につながる育ちの道すじ

★ 0か月～ ★

赤ちゃんは泣くことで「おなかがすいた」「おむつが汚れて気持ち悪い」といった不快さを訴えます。それに対し、大人がことばをかけて受け止め、泣く原因を探り不快さを取り除くことで「自分を守り心地よくしてくれる人」と大人への愛着を感じるようになります。こうしたことの繰り返しのより、他者を信頼する気持ちが芽生えます。