

3

MARCH 2024

子育て支援センター



久米島町字仲泊862-33
nijinohiroba@aioros.ocn.ne.jp
098-894-6206



3月、年度終わりのこの時期は島の港にも大きな虹がかかります。出会いがあれば別れもあります。

この一年間、子育て支援センターにじのひろばでたくさんの親子の笑顔に触れ、子どもたちの成長を共に見守ることが出来たことに、感謝します。みなさんの未来が喜びであふれていますように。

ご利用ガイド： **ご利用は無料!!**

- ・生後3か月～未就学のお子さんと保護者の方が利用できる施設です。(おじいちゃん、おばあちゃんとの利用もできますよ！)
- ・(普段保育園や幼稚園へ行っているお友達の利用も可能です！**里帰り時の利用もできます!**)
- ・木のおもちゃや絵本をたくさん揃えてお待ちしています。(絵本の貸出も行っています。絵本の時間を増やしてみませんか?)
- ・ベビー服やベビー・マタニティ用品、子ども服のリユースコーナーを常設しています！コーナーのみの利用も可能です♪

ご利用時間	月	火	水	木	金
10:00~12:00	のびっこ 1歳~就学前の親子	赤ちゃん(3か月~)と 妊婦さんの日	生後3か月~ 就学前の親子	生後3か月~ 就学前の親子	のびっこ 1歳~就学前の親子
12:00~13:00	個別相談(要予約)*子育てに不安や悩みがある方の個別相談の時間				
13:00~15:00	生後3か月~就学前の親子			にじのわ	生後3か月~ 就学前の親子

*毎週木曜日の午後は「にじのわ」です。お子さんの発達や発育が気になる方、仲間づくりや悩みの共有、情報収集等にご利用いただけます。

Time	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1	2
午前の活動							
午後の活動							
	3	4	5	6	7	8	9
午前の活動	ひな祭り	ベビーマッサージ					
午後の活動					にじのわ		
	10	11	12	13	14	15	16
午前の活動					助産師さんの日		
午後の活動					にじのわ		
	17	18	19	20	21	22	23
午前の活動				春分の日 閉所			
午後の活動					にじのわ		
	24	25	26	27	28	29	30
午前の活動		お馬さんの日		栄養座談会		新年度準備 閉所	
午後の活動					にじのわ		
	31						
午前の活動							
午後の活動							

*イベント・行事の際は安全面を考慮したスタッフ配置を行う為、**完全予約制**となっています。事前予約よろしくお願いします。



旅立ちの絵本

大好きなあの子に、大切な仲間に
新しい道へ進む 門出の時に贈りたいメッセージ絵本



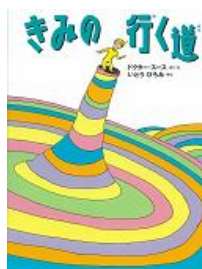
「たくさんのドア」
アリスン・マギー

きょうもあしたもあなたは
たくさんのドアを開けてい
く…そんなあなたを応援し
ているよというエールのこ
もった絵本です。



「はじまりの日」
ボブ・ディラン

ボブ・ディランの名曲
「Forever Young」にアー
サー・ピナードの訳詩、短い
詩に深い想いのこもった願
いの詰まった絵本です。



「きみの 行く道」
ドクター・スース

新しい道へ踏み出そうとして
いる人へ贈りたい一冊。
ユーモアの詰まった絵本。



「ぼくのともだち おつきさま」
アンドレ・ダーハン

大切な親友に贈りたい絵本。
おつきさまとぼくのあったか
い関係を描いた優しい絵本。

子育て支援センター



子育ては一人でするものではありません。愚痴を言ったり、悩みを相談したり、一緒に笑ったり、一緒に泣いたり、成長を喜び、子どもを囲んでまーるくなってみんなで育てることが子育てです。にじのひろばはゆったりとした音楽と雰囲気海見える絶景のお部屋でみなさんが足を運んでくれるのをお待ちしております。



絵本の貸出・読み聞かせ



各種子育て講座



木のおもちゃ・手作りおもちゃ



久米島馬牧場：乗馬会

初めて来所の方も大歓迎！どなたでも無料で利用できる場所になっています。

外で遊ぼう！たくさん動こう！



一日の中で、子どもと外で遊ぶ時間をどれくらい作れていますか？
外遊びの効果を知れば子どもと積極的に出かけたくくなりますね♪

おひさまの効果

おひさまの光を浴びることでビタミンDが作られて骨が強くなる効果もある！一日をリズムよく過ごすためにも、食欲を出すためにも外遊びは有効です！自律神経が整うことで集中力が高まったり、不安感の解消、幸福度の向上につながる事もいわれています。

体温調整機能の向上

汗をかいて遊ぶことで体温機能が向上します！0歳～3歳頃までに汗をかき経験を重ねることで汗腺の量が決まり、体温調節機能が確立します。暑いから、寒いからと外遊びを避けていると逆に将来的に熱中症等になりやすくなるリスクもあるようです！未来の為の外遊びでもあるんです。

近視の抑制

幼児期は芽が育つ時期。ボール遊びや動く動物を目で追う事、近くや遠くをバランスよく見る事、目で距離の感覚をつかむことによって脳だけでなく目が鍛えられます。外出することで、動画などの視聴時間軽減にもなり近視の抑制につながります。

全体の育ちに！

登ったり、跳ねたり、走ったり、渡ったり、触ったり、運んだり、数えたり、分けたり、etc...外遊びは子どもの発育に必要な条件があふれています。空間認知能力を育てるにも最適です！脳の発達、創造力、やり抜く力、前に踏み出す力等、身体と心の育ち両方に効果があります。

ストレスの軽減(発散)

外で過ごすことは親子の情緒にも大きな影響を与えます。大きな声で歌ったり、思いっきり身体をうごかしたり、広い場所で過ごすことでお互いに優しくなる効果も！裸足で芝生の上や砂浜を歩く事はストレス軽減につながります。お弁当もって外で食べるのも気分の切り替えになりそうですね。