

# ゆめおいっこ

2012年4月 NO. 29



里小牧子育て支援センターにて

人気の赤いくるま (上)  
楽しい遊びの広場 (下)



## 特集 整えよう☆生活リズム

～早寝早起き してるかな?～

パパになってよかった…

「Yちゃんパパにインタビュー」

子育てサークル紹介

「はらぺこあおむし」

ママたちに聞きました

「トイレトレーニングのコツ」



# 整えよう☆生活リズム

## ～早寝早起き してるかな?～

お子さんの生活リズムは整っていますか。子育て支援センターでは、ママたちから「夜なかなか寝てくれない」「1歳を過ぎたのに、まだ夜中に何回も起きるんです」「昼寝の時間は、いつがいいですか?」「昼寝は何歳まで必要ですか?」…と、生活リズムの中でも、特にお子さんの睡眠についての話題がよくでます。

そこで、『子どもの睡眠』に関する悩みや対処法を、来所されたママたちに聞いてみました。

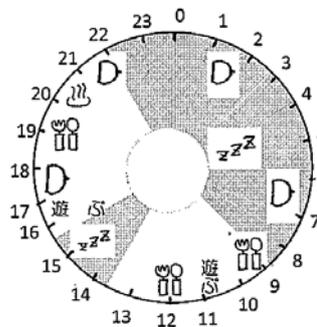


### Aくん(1歳1か月)

#### ママの悩み

#### (夜中の授乳)

夜中にも、おっぱいを欲しがって起きちゃうから、なかなか続けて寝てくれません。



#### 他のママは

どうしているかな?

S・Aさん

Hくん(1歳11か月)



#### ☆「そのうちず〜っと寝てくれる時がくる」 ・・・その言葉を信じて耐えました☆

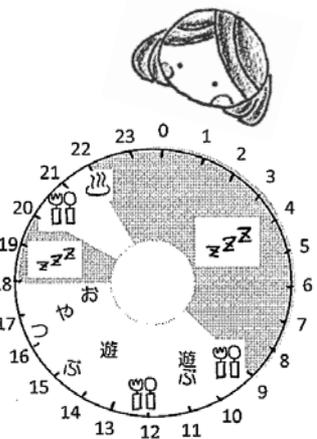
最近まで夜中に何度も「ぎゃー!」と泣いて起きていました。首をさわらせてあげると…。クニクニさわりながら寝ていきました。子どもが昼寝をした時には、家事をあきらめて私も一緒に寝ていました。もうすぐ2歳の今は、遊び疲れて夕方から翌日の朝まで、ず〜っと寝ちゃう事もありますよ。

### Sくん(1歳9か月)

#### ママの悩み

#### (昼寝の時間)

昼寝に誘っても「寝るのイヤ」と言ってなかなか寝てくれません。それでいて、夕方になると寝てしまいます。起こしてご飯やお風呂がと〜っても大変!



#### 他のママは

どうしているかな?



#### ☆昼寝の時間は

3時まで☆

H・Tさん

Nちゃん(3歳4か月)

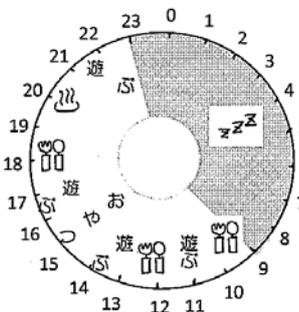
「3時だよ〜 起きて〜 おやつだよ」。この一声で起こします。どんなに眠くても、おやつにはかなわないみたい。夕方眠くなった時は「おにぎり食べる?」「お散歩に行く?」あの手この手で必死に起こしちゃいます。

## Kくんの一日(3歳2か月)

### ママの悩み

#### (寝るのが遅い)

夜、なかなか寝ません。  
「もっと遊ぶ！」って、布団に入りません。なんとか布団に入っても寝付くまでに時間がかかります。そして、朝はグズグズ言って起きません。



### 他のママは どうしているかな？



R・Oさん  
Tくん (2歳5か月)

#### ☆絵本で寝かしつけ☆



「今日はどの本がいいかな～」と、私が言うと「よいしょ!!」っと、大量の本を枕元へ運ぶ……。これがうちの「おやすみなさい」のお約束。ボタンキューと寝付くわけではないので、多い時は4冊くらい読むかな～。毎日読んでいたら、内容を覚えちゃって……。うとうとしながら、ページをめくらずにいると「ちゃんとめくって!」と怒られることも。かわいい寝顔を見るために、眠くても絵本を読み続けています。それでも寝ない時は寝たふり!!

### 他のママは どうしているかな？



#### ☆目覚まし時計の活躍で

#### 毎朝すっきり お目覚め☆

M・Nさん  
Mちゃん (2歳7か月)

初めて目覚まし時計の音を聞いた時から怖がらず、「えっ?なに?」と目をキラキラ☆それから、続けて使っているうちに目覚まし時計がお気に入り! 今ではパッと飛び起きて、「パパ～!起きなさ～い!」と逆にみんなを起こしちゃいます。



睡眠 ZZZ 食事 授乳 D 入浴 湯

子どもの生活リズムは、子どもの年齢や性格、家族の生活リズム・・・様々なことが影響しています。それだけに、子どもの睡眠に関する「ママの困った」を解決するのはなかなか手ごわいもの。でも、子どもの、そして家族み～んなの健康づくりには、規則正しい生活リズムが欠かせません。

👉 朝はカーテンを開け、光を浴びることから始めましょう

👉 昼間はたっぷり遊び、時間を決めて3回の食事を摂りましょう

👉 夜20時から21時を目標に、明かりや音を消して布団に入りましょう

朝、明るく「おはよう!」と目覚め、ご機嫌で遊び、夜ぐっすり「おやすみ」・・・そんな生活リズムを目指し、あわてず、あきらめないで、できることから始めてみましょう!

# パパになってよかった…



Y・Nさん (パパ)  
Yちゃん 1歳8か月

## ☆Yちゃんパパにインタビュー☆

毎日、子どもの笑顔からエネルギーをもらって元気に職場に向かうパパ。そして、休日には子どもとの楽しい時間を満喫するパパ。そんなパパたちは子どもが生まれたことで、それまでと生活が変わったり、父親になったと実感したりすることがあると思います。

そこで「パパもいっしょに遊ぼう！」に参加されたパパに今の様子や気持ちを聞いてみました。

### ☆パパになったと実感したことは？

初めて一緒にお風呂に入った時、あまりにも体が小さくて、「僕が支えてなくてはいけない！」と感じました。

### ☆パパが得意なこと・よくすることは？

毎日お風呂に入れること。  
休みの日、ずっと一緒に遊ぶこと。

### ☆パパから見たうちの子の自慢は？

明るくて、すぐ人に慣れるところ。  
お話が、たくさんできること。

### ☆どんな子に育てて欲しいと思いますか？

人との出会いを大切にしたいと思っています。人との出会いの最初は挨拶なので誰にでも挨拶する子に育てて欲しいです。

## 子育てサークル紹介

### はらぺこあおむし

私たちのサークル「はらぺこあおむし」は、瀬時保育園の広い遊戯室を使って、親子で元気一杯体を動かして遊ぶので、いつもワイワイにぎやかです。

初めての方でも、きっと楽しい時間が過ごせると思うので、是非遊びに来てください。



#### <活動場所>

一宮市立瀬時保育園  
一宮市瀬部字川原62

TEL 28-9721

#### <活動日時>

毎月第3火曜日(4月は休み、3月は第2)  
午前10時30分～

## ママたちに聞きました

2歳児対象  
『親子エブロンタイム』参加のママに聞きました

### <トイレトレーニングのコツ>

#### スマイルは大切!

- ・漏らしても怒らずに「漏れちゃったね」「次はトイレでおしっこしようね」と言う。

#### お気に入りのキャラクターを利用

- ・トイレに好きなキャラクターの絵を貼って、会いに行く。
- ・「〇〇ライダー” “〇〇ジャー” はオムツつけてないんだよ」と言ったら、オムツをつけていることが、かっこ悪いと思ったみたい。



#### こんな方法も...

- ・行きたがらないときは、おみこしの様に「わっしょい! わっしょい!」と、盛り上げる。
- ・すぐろくのような表を作って、できる度にシールを貼る。

## みなさんの参加お待ちしております!

- \* **公園へいこっ!** 時間: 午前10時30分~11時 申し込み: 不要  
4月19日(木) 木曾川緑地公園(玉ノ井地区) 木曾川町玉ノ井  
5月10日(木) 多加木公園 多加木5丁目5-2  
6月6日(水) 大野極楽寺公園 浅井町大野字小屋裏1400



- \* **パパもいっしょに遊ぼう!** 時間: 午前10時~11時30分 申し込み: 不要  
4月23日(月) 丹陽子育て支援センター  
5月12日(土) 千秋保育園  
6月23日(土) 黒田北子育て支援センター

- \* **育児講座** 時間: 午前10時~11時30分  
4月27日(金) 絵本を通して育つもの ポプラ児童クラブ(杉山字氏神廻2-2)  
5月26日(土) ママ記者の双子育児奮闘記  
~苦労は二倍、喜びは∞!~ 東五城子育て支援センター  
6月14日(木) 子どもの育ちと子育ての中で  
大切にしたいこと 千秋南保育園

\*申し込み: 4月・6月は不要 5月26日は必要

- \* **ママといっしょでいいな** (1歳児対象) 時間: 午前10時~11時30分  
4月26日(木) } 尾西生涯学習センター 申し込み期間: 4月11日~13日  
5月8日(火) } 西館 申し込み先: 黒田北子育て支援センター  
5月29日(火) } 産業体育館 申し込み期間: 4月25日~27日  
6月5日(火) } 申し込み先: 丹陽子育て支援センター  
6月28日(木) } 木曾川庁舎 申し込み期間: 5月28日~30日  
7月5日(木) } 申し込み先: 黒田北子育て支援センター  
7月26日(木) } 尾西生涯学習センター 申し込み期間: 6月25日~27日  
8月2日(木) } 西館 申し込み先: 丹陽子育て支援センター

- \* **親子エブロンタイム** (2歳児対象) 時間: 午前10時~11時30分 材料費: 300円  
5月18日(金) 尾西生涯学習センター 申し込み期間: 4月16日~18日  
西館 申し込み先: 千秋子育て支援センター  
6月15日(金) " 申し込み期間: 5月16日~18日  
申し込み先: さくら子育て支援センター

## 図書紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。  
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。  
電話での予約も受け付けています。  
是非、ご利用ください。

### 子育ての悩み解決 100のメッセージ

著者 大豆生田 啓友

よくある疑問にコメントするかたちで構成されています。おもに1～5、6歳児の子育てを対象にしています。(はじめにより)



\*著者の育児講演会を行います

日時	7月7日(土) 10:00~11:30
場所	尾西生涯学習センター西館 講堂 おおまめうだ ひろとも
講師	大豆生田 啓友 さん
テーマ	「子どもも親もハッピーな子育て」
定員	180名
申し込み	必要 6月11日(月) 9:00より 東五城子育て支援センターへ電話または直接

### おべんとうバス

作・絵 真珠まりこ

「ハンバーグくん」「えびフライちゃん」  
「たまごやきさん」「トマトちゃん」 etc.  
子どもたちに人気のいろいろな食べ物が、  
おべんとうバスに乗って、しゅっぱ〜つ!  
みんなでどこに行くのかなあ。



紹介図書は、

黒田北子育て支援センターにあります

### <市立子育て支援センター>

東五城子育て支援センター  
〒494-0008  
東五城字大平裏38  
(尾西生涯学習センター西館2F)  
☎ 28-9767  
FAX 63-3660

さくら子育て支援センター  
〒491-0036  
桜1丁目12-1  
(思いやり会館2F)  
☎ 28-9768  
FAX 73-9161

黒田北子育て支援センター  
〒493-0001  
木曾川町黒田字籠守西108  
(一宮市立黒田北保育園併設)  
☎ 28-9769  
FAX 86-6333

里小牧子育て支援センター  
〒493-0005  
木曾川町里小牧字神明東5-1  
(一宮市立里小牧保育園併設)  
☎ 28-9770  
FAX 87-7490

千秋子育て支援センター  
〒491-0804  
千秋町佐野字下川田36  
(一宮市立千秋保育園併設)  
☎ 28-9771  
FAX 81-0277

丹陽子育て支援センター  
〒491-0826  
三ツ井3丁目2-37  
☎ 28-9146  
FAX 76-7021

### <子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ  
〒491-0918  
末広1丁目21-10  
(かもめ保育園内 ホール)  
☎ 45-3839  
FAX 45-3702

(私立) 子育てひろば 若の宮  
〒491-0121  
島村字下老光寺44-1  
(若の宮保育園内 2階ホール)  
☎ 51-2727  
FAX 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター(☎28-9772)と連携しています。気軽にお問い合わせください。