



茅ヶ崎市立浜見平保育園



# 地域育児センター通信

## 地域育児センターに遊びに来ませんか？

地域育児センターは、保護者の方が、ゆっくりくつろいだり、気兼ねなくおしゃべりしてリフレッシュできる場、就学前の乳幼児には、安全で安心な遊び場です。また、公立保育園の保育士が、子育てについてのアドバイスや相談にのり、子育てが楽しくなるよう一緒に考えていきます。ぜひ、お子さんと一緒に遊びに来てください。

### 誕生会

月に一度、誕生月のお友だちが集まって手作りの誕生日カードと歌でお祝いしています。パネルシアターなどの保育士の出し物も喜んでもらっています。



4月18日(木)  
5月16日(木) } 10時~  
6月20日(木)  
(月初めから受付開始)

### 赤ちゃんの日

毎週水曜日は、歩き始めの頃までの赤ちゃん保護者が利用できる日となっています。広くて安全な室内で、はいはいや伝い歩きを沢山して遊ぶことが出来たり、近い月齢のお子さんの保護者同士で子育ての悩みや成長についてお喋りして盛り上がっています。ミルクを作るためのお湯や授乳室がありますので、気軽に遊びに来てください。

## こんなことをしています！

### 講座・イベント

子育てに関する講座（タッチケアや救命救急講習、栄養士相談など）や育児相談等を開催する予定です。予約が必要になるものもあります。

のびのび広場や園庭イベントなど楽しいイベントも予定しております。

日程等についてはお電話かホームページ、インスタでご確認ください。

### 身体測定



育児センターには身長計・体重計があり、いつでも計測することができます。職員がお手伝いします。遊びに来た時に定期的に測ってみたいはかがでしようか？

## 笑っていきましょう！



「母の友」福音館書店 2024, 1月号より抜粋

子育て等でストレスを抱える方は、生活の中で怒りを我慢していることが解ってきました。感情を表に出せない方は血圧が上がりやすく、循環器疾患も起こりやすい傾向があるそうです。怒りが外に出せない方の別の対処法として「泣く」「笑う」という方法があり4つの効果があります。

#### ① 運動効果

声を出して笑うと、心拍数が上がり血圧も一時的に上昇します。笑っているときは腹式呼吸になり有酸素運動を行っているような状態になります。

#### ② リラックス効果

怒りが収まってくると交感神経の働きが落ち副交感神経の働きが上がり心身のリラックスに働きかけます。

#### ③ ストレス解消効果

笑いを脳が認知すると頭の中はその間空っぽのような状態になり脳の伝達機能はいったん遮断され、それによりストレスホルモンが一時的に遮断されます。

#### ④ 社会的なつながりを維持する効果

笑うことで人付き合いや会話も増えます

ほっ♡と子育てつうしんは今回をもちまして最終号となります。こちらでお届けしていた子育てに役立つ情報は今後インスタグラムで発信していきますので、そちらをご覧ください。

浜見平保育園地域育児センター  
連絡先 0467-83-8810