

あそびに おいでよ あべあべ! あ〜べ!

月刊あ〜べ通信 2024年3月号

子育てランドあ〜べは、山形市七日町にある 妊娠期〜乳幼児 が安心して過ごせる居場所です。

月	火	水	木	金	土	日
2/26	27 お休み (館内整理日)	28	29 お休み	3/1 ぼけっとタイム 【発達に関する講話】 「こころを育てる」 10:30~11:00	2	3
4	5	6 ★お誕生会 10:30~ ★赤ちゃんと一緒に10期③ 13:00~15:00 助産師相談 13:30~14:30	7 お休み	8 ★マーチの会 10:00~11:00 【ひろば利用は11:00~】	9 ★発達相談の日 ①10:00~ ②11:00~	10 ★ふたごちゃん あつまれ 10:30~11:30
11 おしごと相談 10:00~12:00	12 ★ICTサークル 10:00~12:00	13 ★赤ちゃんと一緒に10期④ 13:00~15:00	14 お休み	15 母乳育児 なんでも相談 10:00~12:00	16 ★シンシンの会 【シングルママの会】 10:00~12:00	17
18	19 ★発達相談の日 ①13:30~ ②14:30~	20 春分の日	21 お休み	22 栄養士相談 14:00~16:00	23 リズムあそび 10:30~10:45	24
25 ★ハーフバースデー 10:30~	26 お休み (館内整理日)	27	28 お休み	29	30	31


🦘 身長・体重がはかれます(10:00~16:00)

🎂 3月生まれ・令和5年9月生まれのお友だちのお祝い
※お誕生会以外の日にも随時お祝いできます

🎵 お子さんの発達を促す親子遊びの会(対象:0~1才)

★…参加に申込が必要 マークが無いものは申込不要
※状況により、予定が変更になる場合があります

次月の予定は決まり次第インスタにupします。
こまめにチェックしてみてください!



イベント Pick UP!

ぼけっとタイム

3月1日(金) 10:30~11:00

今月のテーマ **「こころを育てる」**
—イヤイヤ期・ママの心持ち—

お話: 片桐弥生先生(言語聴覚士)
場所: おやこ広場(時間までお越しください)

★ **ふたごちゃんあつまれ**

3月10日(日) 10:30~11:30

場所: 子育てランドあ〜べ 研修室
【お電話でお申し込み下さい】

多胎育児ならではの“こんな時どうしてる?”や“あるある!”など一緒に話してみませんか?先輩双子ママのスタッフがご一緒します。多胎育児中(ふたご・みつご)のご家族、多胎プレママ・パパのご参加お待ちしております!

~入園・入学その前に~

睡眠リズムを整えよう

1 毎朝同じ時間に起こします。
夜早く寝かせるより
早起きから始めてみましょう



**4 就寝少し前に入浴し
落ち着いた時間を
過ごします。**
体温が下がり、
リラックス神経を増やしましょう



2 朝、日の光(朝日)を浴びます。
カーテンを開け、部屋の中を明るくしましょう



3 日中は散歩や室内遊びをします。
大好きな人と、手先も足も全身も
楽しみながら沢山体を動かしましょう



「早起き、早寝」まずは1週間試してみましょう!
~睡眠リズムが整うと、生活全体のリズムも整ってきます~


この春入園・入学を迎える皆さん、おめでとうございます!新しい生活環境に慣れる準備としての「睡眠リズム」について、あ〜べの子育てアドバイザー・片桐弥生先生(言語聴覚士)にアドバイスしてもらいました。

おやこ広場だより

週末や祝日のおやこ広場には、ふだん幼稚園や保育園に通っているお友だちがたくさん遊びに来てくれます。春に小学校に上がる年長さんが、少し照れくさそうに広場に入ってきてくれました。スタッフは大きくなった姿に頼もしく感じながら「ランドセルは何色?」、「何小に通うの?」なんてお話をしながら、ちょっと胸がキュンとなりました。

年長のお姉さんは、おままごとの道具をせっせと小さいお友だちを持ってきてくれたり、エプロンをつけてくれたりして。壁の身長計でお友だちやお人形の身長を「〇〇センチ」と測ることも覚えてたんですね。

小学校に上がるまであともうちょっと。お子さんの成長を感じにあ〜べにどうぞ遊びにいらして下さい。小さいお友だちも喜びます。お待ちしております。(きょうん)




託児ルームだより

3月は、今まで託児ルームに来てくれていたお友だちが、幼稚園や保育園にステップアップしたり、遠くへのお引越しが決まったりと、スタッフの胸が熱くなる季節です。

赤ちゃんの頃から来てくれていたお友だちは、歩くようになり、お話も上手になりました。最初は泣いてばかりいたお友だちは、段々と慣れてくれて、今ではとびきりの笑顔で遊んでくれるようになりました。お預かりするお子さん達それぞれに、忘れられない思い出があります。

託児ルームでの遊びの経験は、お子さんたちの次のステップへの基盤となるでしょう。成長して羽ばたく姿をこれからも応援していますよ。

そして、新しいお友達との出会いも楽しみにしています。ぜひ託児ルームに遊びにきて下さいね!(まつこ)



あ〜べ 子育てランドあ〜べ

TEL 023-615-1930 休館日: 木曜日、毎月最終火曜日、年末年始
開館時間 9:00~17:00 場所: 山形市七日町1-1-1 N-GATE 1F
託児ルーム 9:00~16:30(要予約) PC: スマホサイト <http://ikuji-land.jp/>

あ〜べのSNS

イベント情報や館内の様子をお届け!
ぜひフォローしてくださいね!




LINE公式 Instagram