

ふじみのひろば

№8 2023. 12/1 (金) 発行：ふじみ保育園
住所：東村山市富士見町 2-7-5 Tel：042-394-9936

こんにちは！ふじみ保育園です！



ぴよぴよ体験

妊婦さんか生後 4 ヶ月までの親子の方が対象となります。

実際に 0 歳児クラスの様子を見ながら、離乳食の試食が体験出来ます。

<日程> 12月7日(木)、1月24日(水)

<時間> 10:00~30分程度

離乳食の進め方の他にも、育児についてわからない事、悩んでいる事など、どんな事でも気軽にお話できる時間にしていきたいと思っています。
是非、ご参加下さい！



紙芝居屋さん

12月5日(火)、3月5日(火)

10:30~ 南台公園にて

紙芝居・エプロンシアター手遊びなど、保育園の子どもたちと一緒に楽しみませんか？



保育所体験

親子でお子さんと同年齢のクラスに入って保育所体験をしてみませんか？

【日程】 随時(要予約) 【時間】 9:30~11:00

【持ち物】 申し込み時にご確認下さい。

《新年の集い》

1月12日(金)

9:45~



伝統行事に親しみ、お正月ならではのあそびを、一緒に楽しみましょう。

- *体験・参加を希望される方は、事前にご連絡をお願いします。
- *お問い合わせは 10:00~17:00 の間をお願いします。
- *車でお越しの方は、近くのコインパーキングをご利用ください。

ベビーマッサージで親子の絆を深めよう

ベビーマッサージとは、赤ちゃん和妈妈・パパのスキンシップの方法のひとつです。一般的なコリをほぐすような大人向けのマッサージとは異なり、赤ちゃんの肌に直接触れることで、親子のコミュニケーションを図ることはもちろん、**幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」の分泌により、赤ちゃんだけでなく、ママやパパのストレスの軽減にもつながります。**

リラックス効果

精神的な安心感と
幸福感を得られる

血行促進

脳や身体の発達
をサポートする

赤ちゃんに期待
できる効果

肌の免疫力UP
をサポートする

ベビーマッサージのやり方

1.



足の付け根から
足首までを交互に
撫で下ろします。

2.



足の付け根から
膝まで外側に少し圧を
かけながらマッサージ
します。次に、膝から足首
まで撫で下ろします。

3.



土踏まずからつま先を
親指の腹で撫でます。次に、
赤ちゃんの親指から順番に
1本ずつ引っ張っていきます。

4.



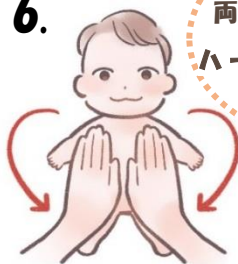
足首を両手で挟み、脚全体が
揺れるように上下にさすりませ
次に、足首を手で握り、片足ずつ
お腹に近づけるように
曲げて戻します。

5.



手のひらで「の」の
字を書くイメージで
おへその周りを温める
ように撫でます。

6.



赤ちゃんの胸に
両手をあて、外回りで
ハートの円を描くように
大きく撫でます。

7.



腕の付け根から手首に向かって
撫で下ろします。最後に親指を
使って赤ちゃんの手のひらを
軽くもみもみしましょう。