



子ども村:ふあみ〜る子育て交流サロン 2月カレンダー

荒川区町屋 2-21-2 フレスコ町屋 201

電話 03-6240-8571

メール kodomomura.famil@gmail.com



2月2日(金)・3日(土)

毎日 元気にすごせます
ように 節分 みんなで 大きな
声で「鬼はそと 福はうち」とまめ
まきをします。
子ども村のボランティアさんが
作った鬼さんをお土産に



助産師さんとおしゃべり育児相談カフェ

今月のテーマ「乳児の生活リズム」
初めての出産、子育てには不安
になることがいっぱいあります。
助産師の文枝さんに 出産後の身体のこと、
母乳や赤ちゃんの睡眠、母乳、離乳食、発
育、健康のことなどお気軽にお聞きくださ
い。
個別の相談もお気軽に!
2月6日・13日・20日・27日
2:00~3:00

土曜日プログラム① 2月3日(土)

パパもママもいっしょに
簡単手作りおもちゃ
今回は、センサーボトルを
つくりますよ。

開室時間内で実施します。
各回 9組



土曜日プログラム② 2月10日(土)

パパとママもいっしょに親子で音楽あそび
音楽で楽しく! 体も心も! リラックス
①11:00~11:20 ②12:50~13:10
③14:40~15:00

開室時間内で実施します。各回 9組



みんな大好き! れい子さんの歌遊び・手遊び

毎週 火曜日 ①②③ 金曜日①②
各回の最後の時間の10分間
れい子さんが来るのを待ち望んでいる子ども
たち。ペープサート、手遊びのふりを覚え、楽
しそうに参加する子どもたちの姿に、いつも大
きな成長を感じます。4月から保育園に入園す
る子どもたちも多く、あと2か月間でふあみ〜
るを卒業かなと思うと淋しい!

ママパパカメラマン

季節の壁掛けアート from Ilona



こころこめた手作り布のアートの前で、子ども
たちの成長アルバムの1ページをつくりましょう
2月2日(金)・3日(土)・6日(火)・9日(金)・10日(土)

お誕生日用壁掛けアートもできました。お誕生日を
迎えたら、スタッフに伝えてくださいね。

わらべうたと紙芝居下町紙芝居の会

親子で紙芝居を楽しみましょう!

2月2日(金)と16日(金)の

①11:00~11:20 ②12:00~12:20

おもちゃ&ボードゲームライブラリーIN 荒川さき

子どもも大人も一緒にボードゲームで遊ぼう!

お子さんは、おもちゃで遊び、パパ・ママは、ボードゲ
ームを楽しもう! あかちゃん連れで参加してください

2月11日(日)10時~12時

3月1日(金) おひなまつり お茶
会をします。

抹茶を味わってみましょう!
時間内で開催しますので、予約はい
りません。

各回 9組です。





2024年1月2月のテーマ

【乳児の生活リズム】

荒川子ども村:ふぁみーる 火曜日午後担当助産師

【寝る子は育つ：睡眠が脳を作る】

- ・ 成長ホルモンは睡眠中に分泌され、身体の成長と共に脳細胞も活性化されて健やかな発達が促されます。
- ・ 規則正しい生活リズムの中で、十分な睡眠を確保することが大切です。
- ・ 子ども一人一人によって、睡眠時間は同じではありません。家庭ごとに健康で一番快適な生活リズムを作りましょう。

【生活習慣のリズムを作る：まずは起きる時間から】

- ・ 夜と昼との区別をはっきりと、朝起きるとすぐに、明るい太陽の光を部屋に取り込みましょう。
- ・ 1歳までの乳児は、朝起きてから次の睡眠までの時間は、3～4時間、午前・午後に、1～2時間のお昼寝をさせましょう。
- ・ 夜間の睡眠時間は、10～11時間程度（個人差があります。夜間一度目覚めることもある）



【就眠時間を決める】

- ・ 大人の生活との折り合いをつけながら、子供のリズムを作りましょう。
- ・ 毎日、同じ時間に就眠できるようになれさせる。
- ・ 同じ順序で、お風呂、夕食、お話遊び、歯磨き(寝る前の絵本の読み聞かせや子守唄)等、毎日同じように繰り返す。
- ・ 大人の夜更かしに付き合わせないようにしましょう。

【寝かしつけの方法】

- ・ 室内を暗くする。
- ・ 騒がしくない、静かな、落ち着ける環境にする。
- ・ 初めは抱っこ、添い寝もあり。少しずつ一人寝ができるように、お話や子守唄、背中をとんとん等をしてあげる。
- ・ 子どもの好きなぬいぐるみや絵本、落ち着けるバスタオルなどを傍に置き、眠りのセレモニーが身につくようにする。
- ・ 寝る前には興奮する遊びはできるだけ避けましょう。

*子供の医療相談：救急車を呼ぶまえの相談など

- ・ ちょっとしたことの確認、気がかりの解消なんでも：24時間あらかわキッズ・マザーズコール ☎ 0120 (536) 883
- ・ 平日準夜間・休日診療：荒川区医師会子供クリニック ☎ 03-3893-1599

*お試し下さい：外出先でのストッキングの伝線に、マニキュア
を使ってみましょう。一時しのぎができます。

