



たんぽぽ保育園 子育て支援センター

12 たんぽぽ広場

社会福祉法人 共同福祉会
たんぽぽ保育園

子育て支援センター
たんぽぽ広場

〒904-2142 沖縄市登川1-33-3
電話 098-938-9379
子育て相談 098-934-3568
発行責任者 園長：嘉陽理子



子育てに不安や
悩みはありませんか？
子育て仲間が欲しいお母さん
きっとここに答えが見つかるよ
お子さんと一緒に
遊びにおいでヨ!

利用料は無料!

子育て支援センターたんぽぽ広場は、
国・市が補助金を出し、つくられています。
ですから無料で利用できます。
(尚、特別行事等、材料費がかかる場合はその都度
お知らせしています。)
詳しくは支援センターまでお問い合わせ下さい。



たんぽぽ広場は、主に家庭で子育てをしているお母さん達が集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで楽しく遊べる交流の場です。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、もうすぐママになる方もお気軽にご利用ください!!

《よくある質問Q&A》

利用時間は?・・・月～金曜日 9時45分～午前中 (午後は新規登録、子育て相談)

必ず持っていくものは?・・・お子さんのお着替えやタオルなど (お菓子やジュース、おもちゃの持ち込みはご遠慮ください。)

予約しないとダメ?・・・感染症対策のため予約制です。(電話またはLINEにて予約をお願いします。)

何歳から利用できるの?・・・0歳～就学前まで

利用できる地域は?・・・指定はありません。沖縄市以外の方もどなたでも利用できます。

子ども(小学生)だけの利用もOK?・・・子どもだけの利用はできません。

支援センターのお知らせ

子育て相談→こんなときどうしたらいいの?最近疲れてイライラしちゃう・・・色々な場面で起こる
子育てに関するお悩みなど、電話やメールでお気軽にご相談ください。(秘密厳守します)

メール okinawatantopo@hoikuen.to ホムページ <http://www.okinawa-tanpopo.com/>





今年も残りわずかとなりました。支援センターではクリスマスを楽しく過ごせるようにとクリスマスの飾りづくりを行ないます。支援センターで作る飾りの他にも可愛いクリスマスの飾りがありましたので作り方をご紹介します。

ぜひ親子で作ってみてくださいね。

『ゆらゆらサンタさん』

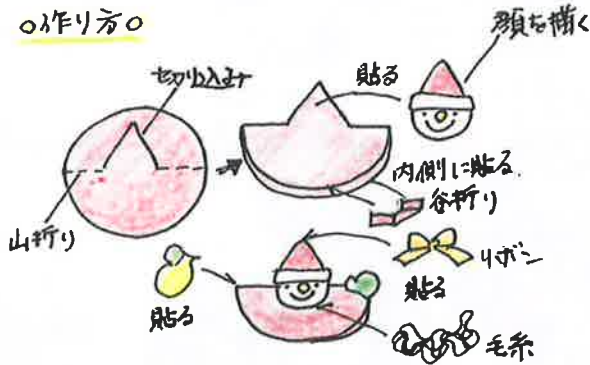
色画用紙や毛糸を使ってゆらゆら揺れるサンタさんを作ってみましょう！！指でちゃんと押すと左右にゆらゆらと揺れて可愛いですよ。ぜひ作ってみてね。

★材料：色画用紙（赤・緑・黄・肌色）毛糸（白色）
お好みでリボン、クレヨンやペン

★作り方：

- ①色画用紙（赤）を丸くカット。サンタさんの帽子の形に切り込みを入れます。
- ②①を山折り。サンタの顔や帽子、手袋、毛糸などを貼り付け出来上がり！
ゆらゆらさせて遊びましょう～！

〇作り方〇



園長室の窓から

わかり合えなくても

誰にでもうまく話せない人もいれば
苦手な人もいる
理解しようとしても
理解できないこともある
それでも勝手に決めつけないこと
人なんてすぐにはわからない
いろいろ話してみることに
たとえ今はわかり合えなくてもいい
じっくり付き合ってみる
最初から理想の出会いはない
運命であったとしても
あとから気づくこともある
出会いはつながっている
ひとつの出会いを大切にすれば
その先にも出会いがある
人生において出会いより楽しいものはない

『きっと明日はいい日になる』 田口久人著

光陰矢のごとしという言葉通り、今年もあわただしく過ぎようとしています。沢山やり残したことがあったと焦る気持ちになりながら、時間に追われるように目の前の事柄に取り組む毎日ですが、流されることなく、今この瞬間に出会った人、物・全てを慈しみ、大切に生きる生き方をしたいものです。そうするともっと心豊かな人生が送れるのではないのでしょうか。

皆様にとって来る新年が素晴らしいものでありますように心よりお祈り致します。良いお年をお迎えください。園長 嘉陽理子

0さいから てじな

★作・絵：土屋 富士夫 出版社：福音館書店 990円

なにやら怪しげな手品師が、たまごに呪文を唱えます。すると、たまごは大きな花に！今度は、アヒルを筒に通しながら呪文をかけると、なんとアヒルはウサギに早変わり！



3さいから サンタさんのいたずらっこリスト

★作：ローレンス・デイヴィッド 絵：デルフィーヌ・デュラン 訳：石津 ちひろ 1650円

いたずらっこにはプレゼントが届かないぞ。さあ大変！サンタさんのいたずらっこリストに名前がのっている子ども達には、クリスマスプレゼントが届かないんだって。なんとかいたずらっこリストから名前をはずしてもらおうと大奮闘。楽しいクリスマス絵本です。



絵本あらすじ：絵本ナビ

★サークルがんばってます★

今月の活動日

リフレッシュサークル ha★sh!

現在活動をお休みしています。
再開する場合は支援センター内にてお知らせします。

つく～る☆さ～くる くるくる

現在活動をお休みしています。

★子育てのポイント 子育ての悩み Q&A

☆支援センターでは1歳未満のお子さん連れの方の利用が多いことから赤ちゃんについての素朴な疑問、相談などが増えてきています。そこで今回は『夜泣き』について掲載します。お話し：廣井久美先生（川口市神郷保育所看護師）

●夜泣きって？

夜泣きとは「夜中に突然赤ちゃんが目を覚まし、原因がわからないまま泣きつづけること」といわれています。実は夜泣きのメカニズムはまだはっきりと解明されていません。これをすれば必ず泣きやむとちう解決策もなく、困っているママ・パパが少なくないのです。生まれたばかりの赤ちゃんはまだ睡眠のリズムが整っていません。

一日のうち13時間～19時間くらい眠って過ごします。ずっと眠りつづけるわけではなく、昼夜の区別なく2～3時間眠っては起きてを繰り返します。その睡眠と睡眠のあいだに赤ちゃんは生理的欲求を伝えるように昼夜問わず泣きます。具体的にはおなかがすいている、オムツが汚れている、眠い、暑い（寒い）洋服が肌にあたり痛い、かゆいなどです。生後4か月くらいから2～3歳にかけて体内時計の機能が発達して、昼夜の区別がつくようになるといわれています。その発達が未熟なために眠りが浅いときが大人よりも多く、目が覚めやすいのです。睡眠リズムも不規則で眠りたいのに上手に眠れない。目が覚めたらお部屋が昼とは違う環境になっていて驚いて泣いてしまうことも。少し大きくなってくると、夢のかたちで昼間のさまざまな経験を思い出したり、それで混乱したりして夜泣きをするともいわれています。



●夜泣き対策を試す

残念なことにこれをしたらピタリと夜泣きが止まるという方法はなく、先輩ママ・パパも試行錯誤でのりきっています。いろいろと試しているうちにおのおの赤ちゃんにあった対策が見つかるかもしれません。試しているうちに夜泣きのピークが過ぎて終わりを迎えることもあります。

●夜泣きが辛いときは

親は夜泣きによる睡眠不足や疲れで心もからだもつらくなります。子育てに仕事にとなにかと忙しい毎日では、その負担はかなり大きくストレスに。イライラしたときは家族に話し、気持ちを受け止めてもらいましょう。大変だと口に出すことで気持ちも多少落ち着くでしょう。夜泣きは一時的なものだとわりきり、家事の手を抜く工夫もしましょう。今だけという気持ちで、たまには息抜きをしながら無理せず対応しましょう。ママ・パパで協力し、家族みんなであつ

らい時期を乗り越えてください。

保育園を利用している場合は、赤ちゃんも寝不足なことがある、ということをお頭のすみに置いてください。園でのお昼寝は家庭でのお昼寝のように眠りたいときに好きなだけとはいかず、寝不足に拍車をかけることも。寝不足はケガや事故につながり、免疫力も下がり病気をもらいやすくなります。安全で元気に保育園で遊ぶためにも、連日の夜泣きで親子ともにつらいなら、ときには思い切ってお休みをとってみては？親子でたっぷりふれあう時間をとることで、夜にぐっすり眠ってくれるかもしれませんよ。

来月も『夜泣き』について掲載します。お楽しみに。

参考：月刊「Akachanと」2023年1月号 赤ちゃん和妈妈社



●利用者の皆様へお知らせ

※利用する際は、事前予約をお願いします。

ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。



←たんぽぽ広場』LINE登録はこちらから

☆感染症拡大防止について

★以下の通り感染症対策を行なっています。

ご協力をお願いします。

○マスク着用（個人判断）

○手指消毒

○検温（発熱の場合、利用不可）



私たちのめざす子ども像

- ・心身ともに健康な子
- ・働くことを喜びと感じられる子
- ・自分の要求をはっきり言い、相手の要求も聞ける子ども
- ・仲間を大切にする思いやりのある子ども
- ・物事をありのままにみて、自分の頭で考える子ども
- ・自然を愛し、創造力の豊かな子ども
- ・困難にぶつかった時でも、意欲的・積極的に行動できる子ども



知っ得情報

- おきいく
OKIIKU (おきいく) は、沖縄市の子育て支援に関するポータルサイトです。子育てに役立つ情報が満載です。
- ファミリーサポートセンター
「子育ての手助けをしてほしい」「子育ての手伝いをしたい」という人たちが地域で相互援助活動を行う会員組織です。
- あけぼの子育て支援センター・・・胡屋あけぼの保育所内
- 一時保育・・・きらきらこども園ageda
きらきらこども園
- 夜間保育・・・室川夜間保育園
延長保育、発達支援保育、乳児保育を実施している公立・認可保育園あります。
問い合わせ：沖縄市役所 保育・幼稚園課
電話 939-1212 (内線3136)



リズムあそび

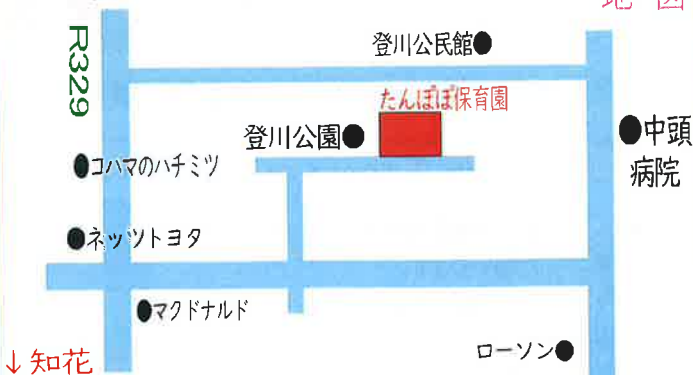
保育園では、毎週火・木にリズム遊びを行っています。

現在支援センターでは、感染症対策を行いながら保育園児と一緒にリズム遊びを行ったり、時にはセンター独自で行ったりしています。ぜひご参加ください。

絵本の読み聞かせをしてみませんか？
毎週月・金にお母さんたちが交替で絵本の読み聞かせを行なっています。一緒に参加してみませんか？

↑石川

地図



↓知花

今月の予定

日	曜日	内容
1	金	Am自由交流
2	土	
3	日	
4	月	Am自由交流
5	火	Am自由交流
6	水	Am自由交流 クリスマス製作
7	木	Am自由交流
8	金	Am自由交流・身体測定日・ムーニー
9	土	
10	日	
11	月	Am自由交流
12	火	Am自由交流
13	水	Am自由交流 たんぼぼあちゃんの日
14	木	Am自由交流
15	金	Am自由交流
16	土	
17	日	
18	月	Am自由交流
19	火	Am自由交流・たんぼぼあちゃんの日
20	水	Am自由交流 子育て相談日 (市心理士)
21	木	Am自由交流
22	金	Am自由交流
23	土	
24	日	
25	月	Am自由交流
26	火	Am自由交流
27	水	Am自由交流 お誕生会たんぼぼあちゃんの日
28	木	Am自由交流
29	金	12/29~1/3迄年末年始休み
30	土	
31	日	

※たんぼぼあちゃんの日・・・たんぼぼあちゃんから沖縄の昔遊びやウチナーグチを教えてもらっています。

絵本の貸し出しをしています。

保育園の本を利用者の方へ貸し出しています。
お子さんと一緒に選んで下さいね。
月曜日～金曜日 9:30～15:00
絵本の貸出ルールに従ってお借りください。

利用者合計 (10月26日～11月25日現在)

大人 (88) 名 こども (87) 名
計 大人 (480) 名 こども (407) 名
今月の苦情受付 0 件