

育児ワンポイント 生活リズムを身につけよう

◎早寝・早起き

一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝せましょう。(0～1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしてあげましょう)

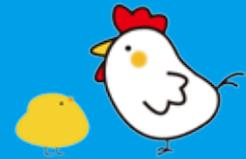


寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

◎朝ご飯を食べる

一日の元気の源は朝食です。よくかんでしっかり食べさせましょう。

しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

市保健センター内 (霊南二丁目 45)

E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

IPPPO (いっぽ) 講座 6カ月未満の乳児母子の育児支援プログラム

IPPPO講座とは

ベビーとママの子育てが楽しくなる、はじめのはじめのIPPPO講座

第一子で生後2～6カ月の赤ちゃん和妈妈のためのプログラムです。

初めて子育てをするお母さんが、子育てが楽しくなるためにベビーマッサージやあやし歌などを行います。

お茶を飲みながら、子育てのヒントもいっぱい。赤ちゃんもママもお友だちを作りましょう！

IPPPOプログラムを 年に3コース開催しました

市では、平成25年度に3コース(1コース6回)のIPPPO講座を開催しました。

参加者から一様に「参加してよかった」との声が聞かれました。

平成26年度は4コース開催します。

ママ達の参加を待ってますので、ぜひ、ご参加ください。



参加者の声

- ◎同じ悩みなど話し合え共感できた。外に出ていく機会になった。
- ◎父親もあやし歌をうたってくれた。
- ◎あやし歌をたくさん教えてもらい、子どもと触れ合うことがさらに楽しくなった。色々なママさんの話を聞いた。
- ◎色々なママと関わりながら情報交換ができ、子どもともゆったり関われるようになった。
- ◎同じ悩みを持っている人もいたので気持ちが楽になった。

- ◎毎週、IPPPOに参加する日を指折り数えていた。それまで毎日が漠然と流れていたが、日にち、時間の感覚ができた。
- ◎一人で悩みを抱え込まないようになった。
- ◎親子で楽しめて、相談もできるリラックスできる場所。



▶問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62 - 4015)