



# 1月 愛らんど ウェルシティ



ウェルカム通信No.90

2025年12月末日発行

横須賀市地域子育て支援拠点

愛らんどウェルシティ

横須賀市西逸見町1-38-11

ウェルシティ市民プラザ 3階

TEL・FAX 046-821-1820

【利用時間】

平日：午前9時～午後4時

【休業日】

土・日曜日 祝日 年末年始

あけましておめでとうございます♪今年も子育て親子の力となれるよう優しく楽しく支えていけたらと思います♡どうぞよろしくお願い申し上げます。年が明け、子どもたちの元気な声が響きわたると活気が出て大人も元気が出てきます☆吹き抜ける風はひんやりと冷たくなっていますがナンテンの赤い実が風に揺れているのを見ています、まるで元気に手を振っているようで嬉しいです♡今年も愛らんどのイベントをお楽しみに☆



## 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 栄養相談 (PM)	6 ランチスペース	7 パパリトミック 栄養相談 (PM)	8 保健相談 (PM)	9 手づくり おもちゃの会 プラレール	10
11	12	13 ハンドメイド	14 ランチスペース 栄養相談 (AM)	15 栄養相談 (PM)	16 お話しの会	17
18	19 プラ板キーホルダー 栄養相談 (PM)	20 栄養相談 (AM) プラレール	21 栄養相談 (AM)	22	23 ランチスペース 栄養相談 (PM)	24
25	26	27 豆まき製作	28 豆まき製作	29 誕生会	30 プラレール	31

\*栄養・保健相談・・・カレンダーに記載の日程で愛らんど内に管理栄養士・保健師がいます。

※(AM)は9:00～12:00or13:00、(PM)は12:00or13:00～16:00

\*パパリトミック講座・・・1/7 (水) 予約不要でパパでもママでも参加いただけます。

次回の脳育リトミック講座は2月5日(木)です。

\*ハンドメイド・・・1/13(月) 予約制 予約はスタートしています。ただいま満席です。

次回のハンドメイドは3月3日(火)です。予約は2月3日(火)スタートです。

\*プラ板キーホルダー・・・1/19(月) 予約制 予約は12/19(金)よりスタートしています。

次回のプラ板キーホルダー講座は3月16日(月)を予定しています。

\*鬼のお面づくりと豆まきあそび・・・1/27(火)・28(水) 予約不要です。9:30～15:00まで開催

\*誕生会・・・1/29(木) 前回参加できなかった12月生まれ、1月生まれのお友達対象です。10時ごろお越しください。

\*プラレールの日・・・9日(金)、20日(火)、30日(金)、プラレールや電車で遊びましょう♪

\*ランチスペース・・・6日(火)、14日(水)、23日(金) 11:00～13:00オープンしています。

## ☆こども家庭庁「はじめの100か月」知っていますか？

「はじめの100か月」とは、妊娠期から小学校入までの約8年間を指します。この時期は、子どもの心や体、考える力の土台が作られるとても大切な時期です。毎日の抱っこや声掛け、一緒に笑うこと、遊ぶことのひとつひとつが、子どもの安心感や自己肯定感を育てます。完璧な子育てを目指さなくて大丈夫。うまくいかない日があっても、それも子育ての一部です。困ったときは、家族や地域、そして「愛らんど」に頼ってくださいね。子どもと過ごす今この時期を、ぜひ「たのしむ」気持ちを大切にしていきましょう。

\*「こども家庭庁」のHPには子育てに関することがたくさん載っています。



### 春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。

### たのしい手あそび♪ゆき♪

♪ゆきやこんこ あられやこんこ ふってはふっては  
ずんずんつもる やまものはらも わたぼうしかぶり  
かれきのこらず はながさく

♪ゆきやこんこ あられやこんこ ふってもふっても  
まだふりやまぬ いぬはよろこび にわけまわり  
ねこはこたつでまるくなる♪ 遊び方はスタッフまで☆

X、インスタのフォローどうぞよろしくお  
願いします♪

愛らんどウェルシティの施設情報や  
子育てのお役立ち情報を発信します  
♪



### 子育てあるある相談室

#### ◎寝かしつけテク◎

赤ちゃんが寝て布団におろしたとたん泣いてしまう。そういう事ってよくありますよね。今回は赤ちゃんを布団におろしてもそのまま寝てくれる率が高いテクニックをご紹介します。パパもぜひ覚えてくださいね♪

ステップ①まず寝かせる為に抱っこしながら5分歩く。これは輸送反応と言って哺乳類の赤ちゃんに備わっています。とにかく淡々とお家の中をぐるぐる歩きます。

ステップ②眠りに入ったら歩くのをやめて、抱っこしたまま8分間座ります。途中で仰向けにします。深い眠りに入るのでもそのままお布団にそっと寝かします。ぜひ試してみてくださいね♪



#### ◎愛らんどウェルシティからのお願い◎

お子様が風邪症状のある場合は、  
ご利用を控えていただきますよう、  
ご理解とご協力をよろしく  
お願いいたします。

