

うちの子
夜寝ないんです...

© しーちゃん

A ねがつけ方の コツを 伝授します!

① 寝る前は興奮させない



② 静かにする 暗くする



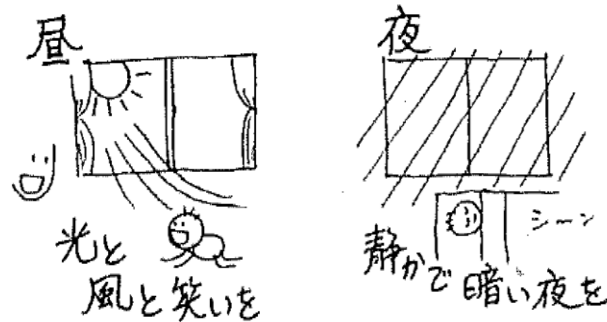
③ 「早くねて」と思わない



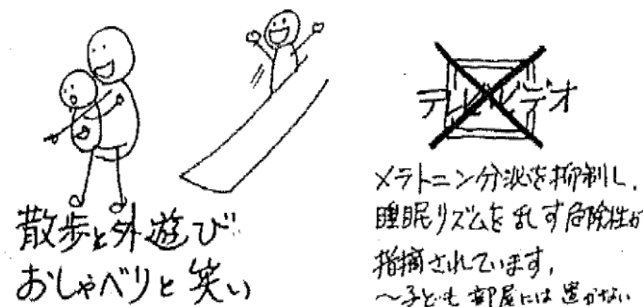
子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと
本当に親はつらいですね。
夜ぐすりねむれるヒントを書きました。

B 眠りが深くなる コツ

① 昼夜のメリハリを



② イキイキと遊ぶ習慣を



③ 暑すぎないか確認を

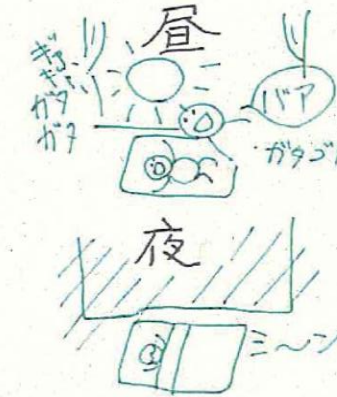
ふとんやパジャマは大人よりも薄めに。
特に赤ちゃんは厚着が大の苦手。
暑いと何度も起きてきます。

0~3歳のしつけシリーズ

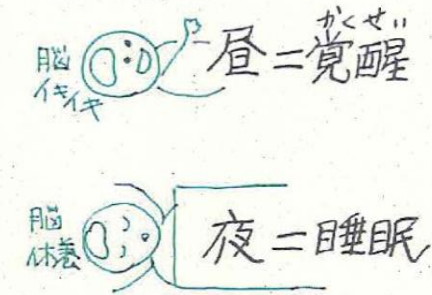
夜更かしは
脳の発達を阻害する!?

睡眠-覚醒リズムの基本がつけられる仕組み

生まれた頃



3ヶ月頃~

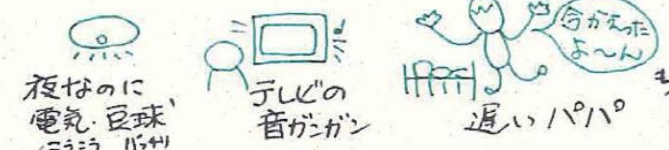


睡眠-覚醒リズム形成

ホルモンの
分泌
リズム
体温の
リズム
摂食の
リズム

体温のリズムがしっかりしていないと、朝起床
しても自律神経系が目覚めていないため
朝起きが大変なことになります。また睡眠リズム
によって神経ネットワークがうまくできていないと
ストレスに対して対応することも難しいのです。
赤ちゃんや幼児の睡眠リズムは、脳を育てる
ために大変重要な働きをしています。

睡眠リズムができにくいのは...



昼間起きて夜眠るための
神経系が十分に発達

手足を交互に動かす
四つ足ハイハイ(協調運動)
ができるようになる。
(実はハイハイは歩行よりも
難しい運動だとか)

基本の脳が
しっかりと形成されると
脳はより高度な
機能を十分に
発揮できるようになる。

脳で生活をつくら
っていくんだね。

© しーちゃん



このゆびとまれカレンダー

8月

令和8年度

※行事・イベントが開催中でも、フレイルームはいつでもご利用できます。

日	月	火	水	木	金	土
休 館						1
2 休 館	3	4	5	6	7 風と虹 トークタイム 10:30~	8
9 休 館	10	11 山の日	12	13	14	15
16 休 館	17 多世代交流 「うなぎのぼり を作ろう」 10:00~14:00	18	19	20	21	22
23 休 館	24 よみしばいわおん 「絵本ライブ」 10:30~11:10	25 ベビー マッサージ 10:30~1 時間程	26 ゆりかご タイム夏① 10:15~12:00	27 このゆび おさんぽ隊 ~Suito へ レッツゴー!~ 10:15~	28	29
30 休 館	31 トークタイム 「双子ちゃんあつまれ」 10:30~12:00 スタッフミーティング (15 時閉館)					

各種ご予約はお電話、もしくは HP 内のイベント情報をご確認ください

ご利用案内・お問合せ

対 象 : 概ね 0~3 歳の子どもとその家族、妊娠中の方
開 館 : 月曜 ~ 土曜 ※日曜、祝日、年末年始は休館
時 間 : 10:00 ~ 16:00

※最終月曜日はスタッフミーティングのため 15 時閉館※

ホームページ



Facebook



Instagram



〒832-0058 柳川市上宮永町 22-7
〈TEL〉 0944-72-7706
〈MAIL〉 tsudoi-yanagawa@etude.ocn.ne.jp

よみしばいわおん 「絵本ライブ」(20 組要予約)

8月24日(月) 10:30~11:10
全国を駆け巡り、絵本の楽しさと笑顔を会場に送り届ける《よみしばいわおん》がこのゆびとまれにやってきます。
親子で絵本ライブにご来場ください(*^-^*)お待ちしております。

風と虹トークタイム

8月7日(金) 10:30~

子育て中のいろいろな困った事や心配事など、一緒におしゃべりしませんか?
みんなと話すことで新たな考えや視点を発見できるかもしれません。
アドバイザーとして「子ども家庭支援センター風と虹」の方がこられます。

多世代交流事業

~うなぎのぼりを作ろう~

8月17日(月) 10:00~14:00

伝習館高校生と隅町区行政婦人会との交流事業です。
うなぎのぼりを作って、このゆびとまれと水の郷の間の水路に飾る予定です♪
ぜひ、楽しみに作りにきてください♪♪

このゆびおさんぽ隊 ~suito へ レッツゴー~

8月27日(木) 10:15~1 時間程度

みんなで柳川市民文化会館(suito)へお散歩しませんか?当日は館内のバックヤードツアーを予定しています。ベビーカーでの参加も可能です。水分等必要なものは各自でご準備ください。
☆10:15~このゆびとまれ出発! ☆10:30 現地(Suito 西側玄関辺りのロビー) 集合でもOK!

キ ラ ッ と こ と ば

「このカマキリ
どこから来た?
動物園から来た?」
(Uくん)

「このゆびとまれが
一番、落ち着く!」
(N ママ)

子どもが泣いていると
「泣いてあたりまえ。
ママがいないんだもん。」
(ファミサポ K さん)

「人として声をかける
ことが大事だと思った。」
(チャイルドビジョン体験会に
参加したママ)

「家ではできないことが
ここではできる!」
(F ママ)

「こんなに泥んこになって
遊んで OK な場所は、
なかなかない!」
(F ママ)

「自分が困っていたから
次は支える人になりたい!」
(ファミサポ養成講座を
受講してくれた K ママ)

「子育ては子どもに
育てられた。」
(S さん)

「スマホは便利だけど 依存しちゃう!
どうしてあんなもの 作ったんだ~!!
スティーブジョブスよ!」
(S ママ)

子どもたちを、たくさんのあたたかい手ではぐくみましょう。
ここに来て一緒に子育てしませんか?
笑顔になりたいひと、このゆびとまれ!