

2026
2月あい ふれあい
めぐりあい

♪おにはーそとーふくはーうちー♪邪気を払い、幸せをたくさん招き入れたいですね。一年で一番寒い季節ですが、節分になると春はもうすぐそこです。

寒い日々が続き、お家の中で遊ぶことが増えてきますね。少しでも体を動かせる広い場所で遊ばせたい！そんな時には各支援センターをご利用くださいね。

健康のもとは『たっぷり睡眠』と『しっかり栄養』です。大人も子どもも生活リズムを整えて体調管理を心がけ、元気に過ごしましょう。

社会福祉法人昌和福祉会

認定こども園 せんにしの丘
福山市御幸町中津原後平7054-4
TEL : 084-955-5070
Mail : fureai@ho19.jp

認定こども園 せんだの森
福山市千田町3-16-2
TEL : 084-955-0078
Mail : niko2@urban.ne.jp

認定こども園 み ゆ き
福山市御幸町森脇中ノ町535
TEL : 084-955-0049
Mail : sora2@urban.ne.jp

子育てサポートステーションいくたす
福山市入船町3-1-60 (ゆめタウン福山)
TEL : 084-931-6606
Mail : ikutas@urban.ne.jp

ゆうゆうひろば(せんにしの丘)	にこにこひろば(せんだの森)	そらひろば(みゆき)	子育てサポートステーションいくたす
園庭開放・ホリデー保育		1 日	
①バレンタイン製作(午前・午後)	電話相談日	2 月	ベビーとママのバランスあそび(0歳)
★えのぐであそぼう	春を待つ会(園行事に参加)	3 火	春を待つ会(園行事に参加)
①バレンタイン製作・発育計測	電話相談日	4 水	電話相談日
おでかけ保育 (千田宝公園)		5 木	給食・離乳食体験①
②バレンタイン製作 <small>自家用車は、せんだの森の駐車場をご利用ください。</small>	自由あそび・給食体験①	6 金	電話相談日
園庭開放	ひろば参加予約時間は1週間 前の9時~13時の間までと させていただきます。	7 土	ひろば参加予約時間は1週間 前の9時~13時の間までと させていただきます。
園庭開放・ホリデー保育		8 日	休館日
①発育計測(午前・午後)	カレンダーをつくろう①	9 月	電話相談日
★からだあそび(0歳対象)	電話相談日	10 火	カレンダー製作(1歳児)
園庭開放・ホリデー保育	<small>自由開放を利用する際は、園の職員にお声がけください。 (予約は不要です)</small>	11 水	
おでかけ保育 (千田宝公園)		12 木	カレンダー製作(0歳)
②発育計測 <small>マタニティさーくる 隔週(火)13:00~</small>	電話相談日	13 金	電話相談日 ★誕生日会(10:00~)
園庭開放	カレンダーをつくろう①と②は同じ内容です。どちらかの参加でお願いします。	14 土	給食体験は、一度ひろばを利用して いただいた際に食事についてお聞き し、2回目からのご利用となります。
園庭開放・ホリデー保育		15 日	休館日
①てがたあそび・ひなまつりの会(午前・午後)	リトミック(0歳対象)	16 月	いっぱいあそぼ
★2月&3月誕生日会	自由開放日 ※予約不要	17 火	電話相談日
①てがたあそび	カレンダーをつくろう②	18 水	電話相談日
ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)	おでかけ保育(千田宝公園)	19 木	園庭あそび ほいくの園おでかけ保育(9:30~12:00)
②てがたあそび／(交)おもちゃサロン	自由あそび・給食体験②	20 金	給食・離乳食体験②
園庭開放	<small>給食体験は、一度ひろばを利用して いただいた際に食事についてお聞き し、2回目からのご利用となります。</small>	21 土	
園庭開放・ホリデー保育		22 日	休館日
園庭開放・ホリデー保育	1歳以上対象	23 月	<small>テーマ「〇〇ちゃんがする！」 対象：1歳児以上 1歳を過ぎると自我が芽生え始め 「自分で！」が始まり、大人が思うように 動けないけれどどうしていますか。 ママ同士でお話をしましょう。</small>
★あい愛さーくる／午後：フジグラン相談	午前：リトミック／午後：フジグラン相談	24 火	誕生日会(園行事)
①ひなまつりの会	ベビーとママのバランスあそび	25 水	発育計測・えほんひろば(0歳)
おでかけ保育(千田宝公園)	誕生日会(園行事に参加)	26 木	発育計測・シールあそび(1歳以上) ★ママのおはなしタイム(10:00~)
②ひなまつりの会	自由あそび・発育計測	27 金	電話相談日
園庭開放	<small>誕生月のお友だちには ワッペンをプレゼント！</small>	28 土	休館日

〈ゆうゆうひろば〉せんにしの丘
●毎週月～金曜 9:00～16:00
①0歳①1歳②2歳以上のさーくるです
●各さーくるでは、お子様と自由に遊ぶなかで、ご相談に応じています
●ひろば参加には予約が必要です
1週間前から電話やメールで受け付けます
(受付時間：9:00～16:00)
●木曜日は地域の公園へでかけています
●日祝日は、ホリデー保育をしています

〈にこにこひろば〉せんだの森
●毎週月～金曜 9:00～14:00
●毎回8～10組の予約制です
●参加予約は1週間前からメールで
受け付けます
(受付時間：9:00～13:00)
①登録番号 ②参加日時
③子どもの名前 ④電話番号
●お気軽にご相談ください
e-mail : niko2@urban.ne.jp

〈そらひろば〉み ゆ き
●毎週月～金曜 9:00～14:00
●毎回8～10組の予約制です
●参加予約は1週間前からメールで
受け付けます
(受付時間：9:00～13:00)
①登録番号 ②参加日時
③子どもの名前 ④電話番号
●お気軽にご相談ください
e-mail : sora2@urban.ne.jp

〈いくたす〉ゆめタウン2階
●毎週日～土曜 10:00～16:00
(土日は隔週開館、祝日は開館します)
●★は予約が必要な講座です
それ以外の時間は自由遊びです
●講座予約は1週間前から、電話でのみ
受け付けます
(受付時間：9:30～16:00)
●時預かり保育をしています(有料)
前日までの予約が必要です

<子育て最前線>

☆元気な体と旬の食材☆

まだまだ寒い日が続くなか、感染症の心配や体調管理が難しいと感じていませんか。

旬の食材は栄養価が高く、その季節に体が求める栄養素が多く含まれています。豊富な栄養が体の抵抗力を高め病気になりにくいく体を作ります。

また、冬の根菜類は、体を温める効果があります。



2月が旬の食材

- ・根菜類をスープやみそ汁に入れると、複数の食材を取り入れられます!!
- ・季節の魚を使用した鍋で、あつたまるのも良いですね。
- ・果物が好きなお子さまは、2月はイチゴや柑橘類が、おススメ☆



せんだの森 <にこにこひろば>

【カレンダーをつくろう】では、手型や足型をとり、その月に合わせたカレンダー製作を行っています。親子で絵を描いたり、シールを貼ったりしています。みんなの個性的な仕上がりを、先生もわくわくしながら見守っています！



毎月の参加を楽しみにしている親子もあり、アルバムのように綴ってお家で保管したり、おじいちゃんにプレゼントしたりしている方もいます(^^)

赤ちゃんでも参加しやすい活動なので、どしどしあげてくださいね♪



「春になつたらあけてください」

増井 邦恵/作
あべ まれこ/絵
(BL 出版)

お母さんの趣味は懸賞に応募すること。ある日、当選した品物が届きます。

箱の中には、大きな缶と「春になつたらあけてください」とお手紙があります。さて、缶の中身は何だったのでしょうか？

淡い色のグラデーションが美しい、鮮やかな色彩で描かれた絵は、見てるだけでワクワクします。春が来るのが楽しみになりそうな1冊です。

<対象：1歳～>

【ひろばでのひとコマ】

「うわ～ん！」大泣きで来店したAくん

A 「ドキンちゃんじゃない！」

ママ 「ガチャガチャでアハッソサが出なくて・・・」

イヤイヤ期真っ只中のようです・・・

納得がいかず

A 「イヤだ！イヤだ！イヤだ！！！」

でもね・・・しばらくすると

ひろばのおもちゃで遊び始めて大はしゃぎ！

気持ちのきりかえができるようになつたね

大きくなつたねえ・・・

ほんわか
つぶやき

なになに なぁに？？

子育てってわからないことがいっぱい！

子どもについてのいろいろをひもといいていくコーナーです。取り上げてほしい内容があったら、ご意見をお寄せください。

コップ飲みの練習はいつから？

離乳食が進むとミルクや母乳だけでなく、お茶や果汁などさまざまなものが飲めるようになってきます。コップ飲みかストローか迷う人もいます。コップ飲みは舌の使い方が全く違うため、赤ちゃんにはハードルが高いのは確かです。でも、下唇にコップを傾けてあげたら意外と器用に飲むことができますよ。

◎コップ飲みを先にする メリット

- *歯並び・噛み合わせの悪さのリスクを減らせる。
- *食べ物を口の中で動かす能力や、正しく舌を使う練習になる。

◎ストロー飲みを先に、 または併用するメリット

- *赤ちゃんが自分で水分補給をしたい時にこぼさずのみやすい。
- *離乳食開始後、水分補給が必要な時期に役立つ。

口腔機能の発達（舌の動きや歯並び）のためにはコップ飲みを先にという意見と、外出時の利便性や早期の水分補給にはストローも活用し、どちらからでもよいという意見もあり、どちらを先に練習するかは専門家の間でも意見が分かれます。

無理強いせず、赤ちゃんのペースやお口の動きに合わせて進め
てあげてくださいね。

あかちゃんのおくちは どうなってるの？

ミルクを飲んでいる月齢の赤ちゃんは、唇よりも前に舌を出して乳首を舌でまきつけ、舌は下あごにくっつけた状態で前後に動かして「うっくんうっくん」と飲みます。

◎お水の飲み方の練習の進め方

スプーンですすり飲み(流し込まない)⇒浅めの小さな皿ですすり飲み⇒コップ(小さなものから徐々に深めのコップへ)⇒ストロー

★スプーンや浅い皿ですすぐるようになつたら

①浅めで小さめ（哺乳瓶のふた位の大きさ）のコップに少量の飲み物を入れる。

②上下の唇でコップの縁をくわえさせる。

※コップが口の中に入りすぎないようにする

③コップをゆっくり傾け、上唇が触れるようにして中の飲み物をすすぐらせる。（あごが上がらないよう注意）

★コップを使って自分で飲む練習を

①軽くて両方にもち手がついたコップに、少しだけ飲み物を入れ、少しづつコップを傾ける手助けをしながら自分で飲めるよう練習をしよう。

②最初は調節できずこぼれることもあるので、手を添えて手伝ってね。

★コップからストローへ

①離乳食をあげる際に、スプーンを自分でパックンできれば、ストローもくわえることができるようになるよ。

②ストローを舌で巻きつけて飲めるよう、何度もやってみよう。ストローを唇で保持できるまでは支えてね。