

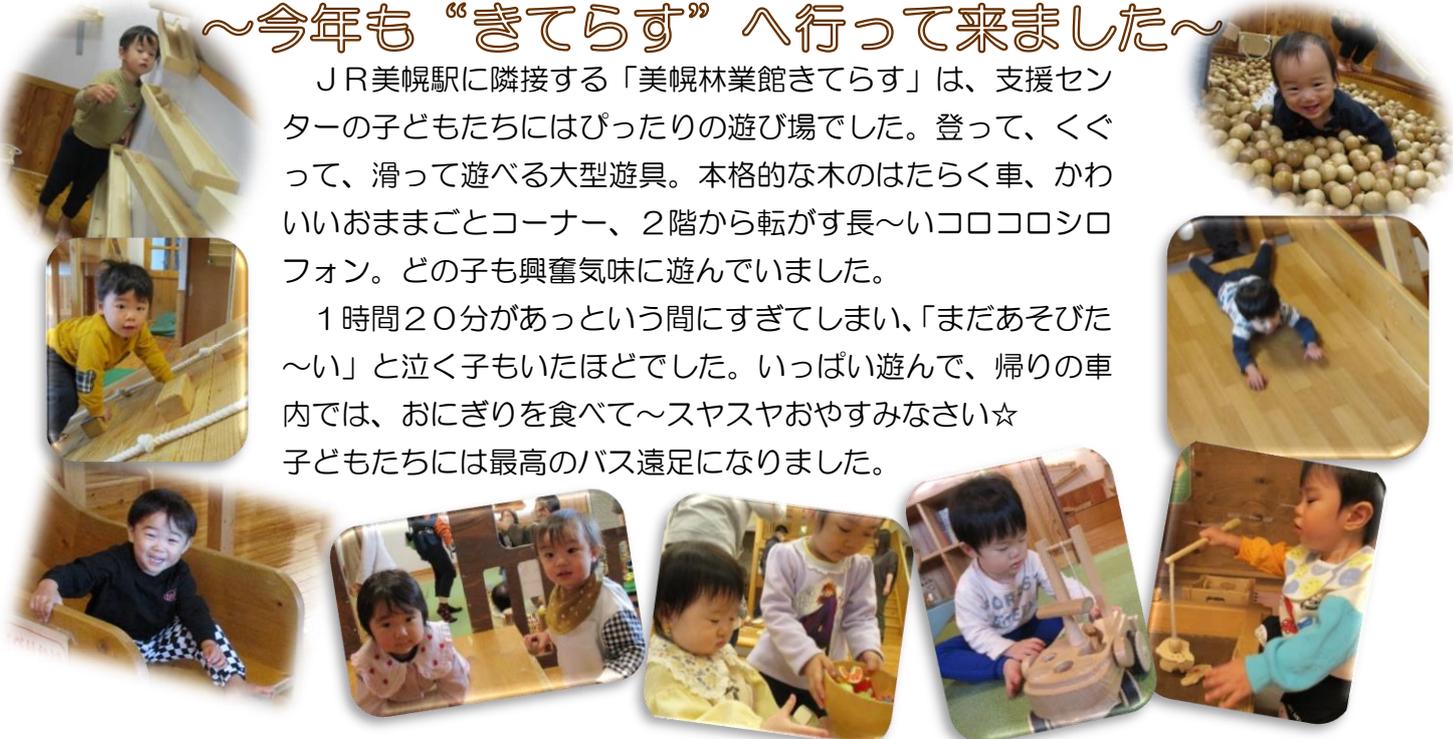


今年も残すところ、あと1か月となりました。思わず身をすくめてしまいそうな冷たい風が吹き、天気予報にも雪だるまが登場して冬の到来ですね。雪が積もるまでは、雪あかりもなく、夜が真っ暗闇で嫌です。ドカ雪は困るけど、早く積もって雪遊びを楽しみたいな～。皆さん、雪遊びのご用意よろしくをお願いします。何かと気忙しい時期ですが、健康に気をつけて楽しく過ごしましょう。

## ～今年も“きてらす”へ行ってきました～

JR美幌駅に隣接する「美幌林業館きてらす」は、支援センターの子どもたちにはぴったりの遊び場でした。登って、くぐって、滑って遊べる大型遊具。本格的な木のはたらく車、かわいいおままごとコーナー、2階から転がす長～いコロコロシロフォン。どの子ども興奮気味に遊んでいました。

1時間20分があっという間に過ぎてしまい、「まだあそびたい」と泣く子どもいたほどでした。いっぱい遊んで、帰りの車内では、おにぎりを食べて～スヤスヤおやすみなさい☆子どもたちには最高のバス遠足になりました。



## 赤ちゃんの夜泣き⑤ 専門家に聞く対策

NHKすくすく子育てchより



Q・赤ちゃんはどうして夜泣きするの？

A・夜泣きの原因は睡眠と覚醒の切り替えができないこと。眠いけれど眠れない、すっきり起きることができないことで泣くことがあります。「つらいのかな」「怒っているのかな」「何かが悪かったのかな」と考えてしまいますが、必ずしもそうではありません。



Q・睡眠が安定するのはいつ？

A・目が覚める回数は成長とともに減ります。睡眠中の脳波を調べたデータ(目覚めた回数) 9か月→9回・1歳半→4回・2歳→2回 だんだんとまとまって眠れるようになります。



・夜泣きの対応は？

A・夜泣きの対応は色々ありますが、親子の数だけ正解があります。家庭に合っていれば周りとは違っていても気にしない。子どもに危険がなければ大丈夫です。そしてママの体を休ませる工夫をして、気持ちまで落ち込まないようにすることが大切です。



## 「つながるmate」さん♡ありがとう

11月12日に開催された「秋のつながるマルシェ」チャリティーバザーの収益によりかわいい木のおもちゃと絵本を寄贈していただきました。

夏には木の楽器を寄贈していただいたので、なんと2回目のプレゼントです。どうもありがとうございました。

《Tuminy》 こまむぐ工房



積木が入ったおうちにトラックを入れて出発すると、あらあら！荷台に積木がのっています。楽しい車ごっこができますね♡