

コンシェルジュ便り 7月

鶴川地区 2020.7

7月になり、北海道にも夏がやってきました！
新型コロナウイルスの影響で、なかなか外出が出来なかった分、
めいーぱいお外での時間を満喫したいですね♪
私は、趣味のドライブに行けたらいいな♪と思っています(´▽`)＊♪

7月といえば七夕、北海道で天の川がみられるのは8月。
今年はみられるといいな♪と思いながら、天の川について
調べてみました！

昔の日本では天の川のことを、空のつぎめがほころびて
そこから外の世界の光がもれてきたのだと考えていたそうです。
ギリシャ神話では、女神ヘラの母乳がほとぼして天にミルクの
川が作られたという言い伝えがあるそうです。
だから、天の川は英語で「ミルキーウェイ」(ミルクの道)
というんですね！

世界の東西で、全く違うお話なのに同じものを見ている、
ちょっとロマンチック(?)な気分になりました(笑)

子ども発達支援センターたんぽぽ 一般開放(あそぼうね)

対象:0歳～就学前の親子 時間:10時～11時30分

<7月開放日> 3日(金)・10日(金)・17日(金)・31日(金)

※状況により変更の可能性があります。

※6月末現在では開放を予定していますが、新型コロナウイルスの
影響により、中止の場合もあります。

【各種お問い合わせ】むかわ町 子育てコンシェルジュ

●本庁(鶴川地区) 健康福祉課子育て福祉グループ ☎42-2415

●支所(穂別地区) 地域振興課町民グループ(おひさま広場)

☎45-3555



お散歩に出かけてみませんか？

お散歩の効果は…



- ★大人も子どももリフレッシュ♪
- ★外気に触れることで抵抗力もアップ↑
- ★子どもと同じ目線で見ることで会話が弾み、言葉が豊かになります。
- ★太陽の光を浴びることで生活リズムを整える手助けとなります。
- ★外でのびのび遊んだ後は、表情も生き生き、お腹もすいて食欲アップ、
夜もぐっすり寝てくれます。

赤ちゃんのお散歩は…



1ヶ月健診で問題がなければ外気浴をかねて、最初は短時間から始めると
いいでしょう。少しずつ外気に触れることで、皮膚や呼吸面の抵抗力が
養われていきます。
日光を浴びることで体内時計が整い、赤ちゃんの夜泣きや寝ぐずり、
昼夜逆転を治すのに効果的です。
直射日光や、紫外線が強い午前11時～午後2時は避け、室内と気温差が
少ない時間帯を選びましょう。
※夏のこの時期は午前8時～10時頃の涼しい時間がオススメ♪
持ち物は、帽子や水分補給が出来る飲み物、虫除けがあるといいでしょう。
歩き始めたら、安全なところでたくさん歩かせてあげてください。
運動能力が高まり、家の中で歩くだけでは使われない筋肉が刺激されます。
また、外で見たもの(=今日の前にないもの)を家の中でのやりとりや遊びで
再現することは記憶力や想像力をのばします。

なにはともあれ、お散歩は楽しむことが1番！

赤ちゃんと自分の体調を見ながら楽しい時間を
過ごしてくださいね♪

