

わくわく城東

令和4年
5月発行

今月号の子育て情報を紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

KIDS FIT DANCE 体験会

ダンス感覚で楽しく身体を動かすことで、子どもたちの筋力や持久力、柔軟性を高める身体づくりを目的とした子ども向けの定期講習会です！保護者の方も参加可能で、一緒に参加することで運動不足の解消などにも繋がります♪

申込要
無料

体験会日程
5月7日(土) 13:00~14:00 (開場12:30)
5月18日(水) 16:00~17:00 (開場15:30)
5月25日(水) 16:00~17:00 (開場15:30)

場所 城東区複合施設2階 城東区民センター内
城東スギタクレストホール
定員 80名
対象 ダンス初心者、未経験者の
未就学児・小学生。(保護者参加可)

申込 5月1日(日)から城東区民センターに来館申込み。または、電話で仮予約後、当日申込み。

問い合わせ 城東区民センター(大阪市コミュニティ協会 城東区支部協議会) TEL.06-6932-2000



親子カフェ



保育士・栄養士の先生と学びませんか？
5月のテーマは「食から育む親子コミュニケーション(家庭でできるお手伝い)」です。
ことものごはんの疑問、悩みは尽きませんよね…。親子で楽しい食生活を送りましょう♪

日時 5月25日(水) 10:00~11:30
場所 城東区在宅サービスセンターゆうゆう
定員 10名(申込先着順)就学前の乳幼児のおられる親子
申込 要予約 TELにてお申し込みください。
問合せ 城東区社会福祉協議会
(城東区在宅サービスセンターゆうゆう)
城東区中央2-11-16 TEL.06-6936-1153

子づれDEどうぞ

お子様づれOKの
お店やイベントをご紹介します

アットホームな中華料理店♪

「年齢問わず、小さな
お子様と一緒に、和気
あいあいとした居心地
の良い空間作りを心が
けています」と店主。大
手中華料理店で修行を
積んだ自慢の料理が食
べられるお店で、予約
時に子どもがいること
を伝えると、子どもに
くものや、お菓子のサー
ビスがあります。段差
がないので、ベビーカー
や車椅子でも入店可能。
子ども用の食器もあり、
ゆっくり食事を楽しま
せます。



子ども入店可能。
子ども用の食器
もあり、ゆっくり
食事を楽めます。

中華飯店 ひのくに
城東区関目3丁目11-31 TEL.06-6930-8021
11:30~15:00、17:00~22:00 火曜定休

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068
編集 ■■■ 城東区.com
Text/石井麻優子、ろこびん Design/maomao
協力 ■■■ 城東区子育て支援連絡会、
中華飯店 ひのくに

みなさまからの情報募集

城東区内の子連れで行きやすいお店、オススメスポット等の情報や、
特集してほしい内容がございましたら、下記フォームからお送りください。

<https://ws.formzu.net/sfgen/S26861848/>



ストレスを感じず気楽に

生活リズムを 整えよう!



新生活がスタートする4月が
終わり、ゴールデンウィークで
ほっと一息。でも長い休みは生
活リズムが乱れがちになって
しまいますよね。
生活リズムを整えようと「O
〇時に~をして」とがちがちに
スケジュールを決めてしまうと
ストレスの元に。肩の力を抜い
て、まずはできるところから始
めてみましょう!



夜の睡眠を第一に

5歳くらいまでは20時ごろからお布
団に入って、21時ごろには眠りにつ
いてほしいものですね。といっても、寝
つきの良さは子どもの体質や個性に
よるもの。「早く寝てほしい!」とイ
ライラすると、その気持ちが伝わって
しまってリラックスできません。

まずはお部屋を暗くして、小さな声
でお話を読んだり子守唄を歌ったり、
音楽を流したりとその子に合った「入
眠儀式」を見つけましょう。眠り
やすくするために、寝る前にテレビや
スマートフォンなどは見ないようにし
ましょうね。

ママも添い寝をして、その
時いっしょに寝てしまっても
OK!「私も疲れていたんだ
な」と思ってゆっくり休んでく
ださい。

その他、生活リズムを整える習慣として

★朝ごはんを
きちんと食べる



★日中、
体を動かす



生活リズムが整うと、「ぐっすり
寝ると心地いい」「朝早く起きる
と気持ちいい」「お風呂に入ると
気持ちいい」という心地よい体
験は、子どもに自然に身につい
てきます。

★お風呂を
早めにすませる



などがあります。

まずは、ママも
パパも無理せずに、
子どもとの時間を楽しみましょう。



新刊よんでみて

じゃー じゃー じゃー



じゅうじゅうじゅう (0.1.2.えほん) 作: あずみ虫 出版社: 福音館書店
2022年1月発行 21x20cm 20ページ

フライパンに卵をばっか! じゅうじゅう 焼くと、おいしいごはんのできあがりです。
じゅうと焼くうちに、ふちがうっすら色づい
て、目玉焼きができました。ソーセージ、ニ
ンジン、ホットケーキ、次々にじゅうじゅう
り抜いて、じゅうじゅう遊ぶのも楽しいかも!

