

わくわく城東

令和5年
4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**

「お子さんの急な病気の時に頼れる施設!」 病児・病後児保育

お子さんが病気になり保育園や幼稚園、小学校に行けないけれど、家庭で看病できないというときに、安心して預けることができる施設です。
※利用料は各施設にお問い合わせください。※利用する施設にて事前登録(無料)が必要です。

生後6ヶ月~小学校就学前のお子さんまで預かってもらえます!
※施設により、小学校6年生までお預かりできる場合があります。

病児保育 すみれこどもケアルーム
城東区古市1-19-23 ☎06-6934-8868

病児保育 大阪旭こども病院 アリス病児保育室
旭区新森4-13-17 ☎06-6952-4561

病児保育 福田クリニック 病児保育室 もりの風
城東区関目1-3-11 ☎06-6930-1188

病後児保育 城東ちどり保育園 病後児保育室
城東区諏訪3-6-33 ☎06-6167-3755

城東図書館 おすすめ **新刊よんでみて**

だっこむぎゅー

こっちに おいで! だっこ むぎゅー

だっこむぎゅー 作: いりやま さとし 出版社: KADOKAWA
2022年11月発行 16.5x16.5cm 24ページ

猫の赤ちゃんがみゃーみゃー、サルの赤ちゃんがうーきー、ペンギンのひながバタバタ。みんないっしょけんめい「だっこして!」とおねだりして、思いきり「だっこむぎゅー」してもらいます。親の愛情いっぱいのだっこで、柔らかな手触りとともに安心感が伝わります。いっしょに「だっこむぎゅー」しながら読んでください。

子づれ DE どうぞ お子様つねOKの
お店やイベントをご紹介★

地域とのつながりを大切にしているカフェ♪

JR野江駅近くにある cafe utakata は、地域の交流を大切にされています。「お母さんたちが情報交換したり、お子様は駄菓子屋さんイベントを楽しんでいたいただけると嬉しいです。地域の子どもの成長が見られるのは嬉しいですね」と店長。妊婦さんにも優しいデカフェのコーヒーもあり、たまごサンドやナポリタン、手作りのスコーンやマフィンなど子どもも食べやすい軽食もあります。2階には絵本もたくさんあるので親子で楽しめます。

毎週水曜の16時~20時は駄菓子屋さん♪

cafe utakata (カフェ ウタカタ)
城東区成育1丁目2-11 050-3698-3707
水・木11:00~20:00/金11:00~23:00/土10:00~23:00/
日10:00~18:30 月火曜定休
<https://aboutme.style/cafeutakata>

「城東区のお医者さんをご紹介します」

まちのお医者さん

[整形外科 川戸クリニック]

「『前屈したときに肩の高さが違う』『しゃがんだときにかかどがつかない』ということがあれば、一度受診してください。軽度なら運動指導で改善することもあります。またお子さんのO脚やX脚が気になる場合も、一度受診してください。」と川戸先生。週末は講演会に出席し新しいことを常に勉強している、ドライブ好きの穏やかで優しい先生です。

Doctor 川戸 明広 先生
城東区今福東1-13-8 今福つるみクリニックビル2F
06-6935-1114 Osaka Metro長堀鶴見緑地線「今福鶴見」駅より徒歩約1分 <http://kawato-cl.jp/>

■経歴 ■ 国立信州大学医学部 卒業 / 東京大学大学院医学系研究科修了 医学博士 / 平成29年7月 整形外科 川戸クリニック開院 / 日本整形外科学会 専門医

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、
整形外科 川戸クリニック、
cafe utakata

Thanks!

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/>

生活リズムの 整え方 & メリット

4月は気温の変化や環境の変化で体調が不安定になりがち。「睡眠」「食事」「遊び」の3つを意識して、生活リズムを整えましょう!

生活リズムを整えるメリット

ホルモンバランスが整うことで、より健康な体を作ることができ免疫力もアップ♪
集中力も高まり、感情を安定させる効果もあります。

生活リズムの整え方

- ① 朝の光を浴びる**
体内時計をリセットするために、朝起きたらまずはカーテンを開けて日光を浴びましょう。
- ② 朝食を食べる**
朝食で摂取した栄養が脳の働きを良くし、体内時計のリズムを整えます。
- ③ 昼間はしっかりと遊び、夕食は決まった時間に食べる**
お散歩などでもOK! 昼間の活動量を増やし、夕食を決まった時間に食べることで寝るまでの準備が整いやすくなります。
- ④ 決まった時間に寝る**
「入浴→歯磨き→絵本→電気を消して小さな声でおしゃべり」など「入眠儀式」を習慣化すると寝かしつけが楽になります。

新しい環境になると興奮して夜泣きをすることも。また、毎日決まった時間に同じことができないときもあります。そんなときは無理をせず、子どもとの時間を楽しむ心がけをしてください。