柳井市子育て支援センター　　令和７年度　№.２

グリーンディ通信

若葉保育園　電話　0820 - 22 - 1178

新生活にも慣れて来て少し疲れが出て来る頃でしょうか。お天気が良い日はお散歩や公園に行ってお子さんと一緒に思いっきり遊ぶには良い時期です。その際にはお子さんには帽子、水分補給を忘れずにしましょう。帽子は外では身を守ってくれる大切なアイテムです。もし転んでも帽子があると怪我もしにくいですし、虫に刺される心配もありません。お子さんだけではなくママやパパも外出時には帽子を被ることをおすすめします。

みどりが丘図書館にて

積木講座「はじめまして」

産後ケアのご案内

柳井市では産後も安心して子育てができるようにお母さんと赤ちゃんが利用可能な産科医療機関でゆっくり滞在し、お母さんの心身ケアや育児サポートを行っています。

利用できる方

- 柳井市に住民票があり産後１年未満であること
- 産後の不調がある人
- 育児に対して不安が強い人

※利用に関する詳しいお問い合わせは柳井市保健センターやなでこ相談室まで。　0820-23-1190

ショートステイ（宿泊型）

☆彡１泊２日　☆彡利用料　無料

デイサービス（日帰り型）

☆彡１日（昼食付）☆彡利用料　無料

実際に利用されたママの話・・・「育児に対する不安が軽減された」「こころとからだが休まった」「もっと早く利用すれば良かった」みなさん利用して良かったと話してくださいました。

水分補給は水かお茶で。

グリーンディでも活動の合間に水分補給を勧めていますが、生後８－９か月ぐらいから飲む練習を少しずつ始めていくと良いと思います。ジュース類を飲むと空腹感がなくなるため、食事を美味しく食べられなくなります。砂糖の影響で肥満や味覚障害にも繋がると言われています。発熱時や熱中症気味の時もスポーツドリンクは水で２倍に薄めるなどして糖分の摂りすぎに注意しましょう。グリーンディではコップ飲みの方法もお伝えしますので上手く進まない時はいつでも相談してくださいね。