子育てひろば「みんなのはらっぱ」は、ゆったり過ごせる 親子の居場所

2025年 12月号
(NO.234)

発行：NPO法人
日野子育てパートナーの会
Tel／Fax：
042-587-6276
✉：info@hino-harappa.net

南　平

12／**9**(火) 10：30～11：30
**「チチンプイ
おおきくな～れ」**
きょんちゃんとあそぼう！
by　アフタフ・バーバン
うれしいと体が自然に動き出す！
子どもとおとなのあそび合いの時間です。　予約優先、20組位

12／**16**(火) 10：30～11：00
はらっぱ カフェタイム30円4人

12／**23**(火) 10：15～11：30
ママ達企画 **クリスマス会**
クリスマス制作・サンタさんがやってくる？

豊　田

12／**5**(金) 10：45～11：15
子どものスキンケア講座
講師：菊地彩華さん（助産師）

12／**12**(金) 10：30～11：00
はらっぱ カフェタイム30円4人

12／**19**(金) 10：30～10：50
0歳児のママ あつまれ～

万願寺

12／**2**(火) 10：00～10：15
たかはた北保育園出前保育

12／**4**(木) 10：30～11：15
スワッグ(壁かざり)を作ろう
無料（予約優先15組位）

12／**5**(金) 10：30～11：00
はらっぱ カフェタイム30円4人

12／**9**(火) 10：30～10：50
0歳児のママ あつまれ～

12／**10**(水) 10：30～11：00
**「アルパ」クリスマス
コンサート**
演奏：日下部由美さん
パラグアイの民族ハープ「アルパ」の音色で親子でゆったりクリスマス気分を楽しみましょう。

12／**11**(木) 10：30～11：15
おやまにあつまれ！
万願寺交流センターの向かいの丘で

12／**17**(水) 10：30～11：00
ママ達企画 **みんなのクリスマス会**
サンタさんに会えるといいね！

12／**18**(木) 13：00～13：20
0歳児のママ あつまれ～

＜みんなのはらっぱご案内＞

万願寺(万願寺交流センター)
/火・水・木・金曜/9:30～14:30
※土曜祝日開催は 10:30～14:30
南　平(南平駅西交流センター)
/火曜　/9:30～14:30
豊　田(カワセミハウス)
/金曜　/10:00～15:00
※利用対象は日野市在住在勤、市内に実家ある方。

※12月の親子製作
「クリスマス」

※ 手あそびタイムは
11：30頃と
14：20頃にあり。
(豊田は30分遅くなります)
※ 体重測定はいつでも
声をおかけください。

「みんなのはらっぱ」HP

MINNANOHARAPPA

12 月

南平	万願寺				豊田
火	火	水	木	金	金
2	2	3	4	5	5
9	9	10	11	12	12
16	16	17	18	19	19
23	23	24	休	休	26

2026年 1 月

南平	万願寺					土曜はらっぱ↓	豊田
火	火	水	木	金			金
6	6	7	8	9			9
13	13	14	15	16			16
20	20	21	22	23			23
27	27	28	29	休	31		30

11／11 南平 ママ ピラティス 感想より

＊ 先週同じ先生のヨガ(南平体育館)に参加し、ピラティスも気になっていたので、今日体験することができて良かった。産後は、お腹まわりが気になっていたので、腹筋に効く運動が多くて嬉しかった。普段の生活の中でも気軽に取り入れられる運動を教えて頂けたので、家でも実践してみようと思う。

＊ 今回初めてピラティスを利用した。思っていたより筋トレになり、久しぶりに運動ができてリフレッシュできた。息子も見てもらえお互い楽しい時間を過ごせた。

＜地域交流事業＞ 無料・予約なし・駐車場なし。

東宮下地区センター (東平山3-11

東宮下「みんなのひろば」
12／**9**(火)
10:00～12:00
多世代ひろば。おもちゃコーナー・つるし雛作り・「プチカフェタイム」あり。

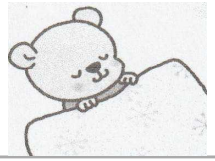
乳幼児 あつまれ！
12／**23**(火)
10:00～12:00
同じ地域の親子といっしょに遊ぼう。今月は「クリスマスを楽しもう」

ほっとプレイスうちたす
(多摩平第一公園内)

うちたす はらっぱ
12／**15**(月) 10:15～11:45
のんびり遊んだり、おしゃべりしたり。
今月は、
「クリスマスを楽しもう」

子育て講座10/29報告
講師 冨江幸代氏
（乳幼児睡眠アドバイザー）

赤ちゃんの 眠りのサポート 講座
～ 眠りを育むために大切な日々の関わり方 ～



眠りについて、科学的な裏付けにもとづきながら、パパ・ママ・赤ちゃんのペースを大事にする、ほっとするお話でした。その内容の一部を紹介します。

何のために眠るの？ …寝る子は育つ

- 脳･心･体の疲れの回復・記憶の整理定着・脳や体の成長の為
- 必要な睡眠時間は年齢によって変化する。(0～3ヶ月は11～19時間。徐々に減る)
- 眠りのリズムは発達する。(新生児は寝たり起きたり→5年位で大人と同じリズムに)
- いつも同じ時間に起き、同じ時間に寝ると、赤ちゃんの体内時計が育つ。
- 朝の光を浴びてから14～16時間後で、暗い時に「メラトニン」(眠りのホルモン)の働きが高まる。

赤ちゃんが夜中に泣くのは自然なこと …眠りの特徴

- 赤ちゃんの眠りのサイクルは短い。(レム睡眠「うとうと」の前後で目を覚ましやすい。)
- レム睡眠の時に、よく動き、よく泣く。(寝言泣き)
- 夜中の「寝言泣き」への対応のコツ
  - ･･･安全を確認して、2～3分静かに様子をみる。
  - ･･･必要なら、授乳やおむつ替え。
  - ･･･あとは、最小限の対応で。
  - (電気をつけない。声を出さない。お腹に手を置く。トントンする。など)

みんなでネムハグ(眠りを育む)6ヶ条 …生活リズムを整えよう

1. 妊娠中から生活習慣を整えよう。(早起早寝を。メラトニンも赤ちゃんに伝わる)
2. 同じ時間に朝の光を浴びよう。 (起きなくても、カーテンを開けるだけでもいい)
3. 午前中に楽しく遊ぼう。 (ねんね期は声かけやふれあい遊びを。抱っこで散歩もよい)
4. ねんねルーティンを決めよう。 (寝るまでの流れが『いつも同じ』が安心につながる)
5. 夜は、暗くたっぷりのお布団時間を確保しよう。(部屋暗く。天井電気は消す)
6. 安全で快適な寝室に整えよう。
   (物を片付ける。仰向き。固めマット。親と寝具分ける。フカフカ、紐状の物を置かないなど)

どうしても寝るのが苦手な子もいる …理由はいろいろ

- 貧血･便秘･おしりかぶれなど体調に心配がある場合は、医療機関へ。
- NPO法人「赤ちゃんの眠り研究所」(通称あからぼ)でも、相談にのってくれる。

寝かしつけで一番大切なのは赤ちゃんの『安心感』 …眠る力の育て方

- 赤ちゃんが、いつもの寝かしつけへのこだわりが強くなり、夜泣きになっていることもある。(抱っこ･おっぱいなど)
- 親の負担感が強い時には、寝かしつけの変更を。(負担でなければ変えなくて良い)(急激な変更は、生後6ヶ月以降)

【変更は**まずは生活リズムを整えてから**】
①「手をかけない寝かせ方をする」と覚悟を決める。
②実践当日は、しっかり運動＆スキンシップを。(パパと外遊びなど)
③いろいろ変えず、１週間は続ける。(パパも参加を！)

～家族みんなの一致団結が大切～

【新しい寝かしつけに慣れるまでの見通し】
いったん夜泣きがひどくなる。→徐々に夜泣きがなくなる
→リバウンドの夜泣きが少しある。→泣かなくなる

《 Q&A 》

Q：一緒に寝ようとしても、部屋から出てしまう。無理やり寝かせている。夕方以降テレビをずっと見ているのがよくない？ （1歳3ヶ月）
A：十分眠たくないのかも。日中の動きを増やすとよい。夜を暗くするのは大切。テレビを見る時間は減らせるとよい。そのために夕方の家事を工夫。(朝に回す･パパに頼むなど)

Q：ベビーベッドで寝なくなった。パパとママの間で寝ている。夜間授乳後、そばで寝かせたから？ （1歳4ヶ月）
A：添い寝は、アジアの文化。安全に配慮しながら添い寝もOK。

Q：夜泣きが出ている。 （1歳4ヶ月）
A：そのときはなるべく大きく関わらない。安全に配慮しながら寝たふりもOK。

Q：活発な子だが、昼寝が2回。(9時～１２時と１３時～１４時) **午前中に遊びに連れていけない。** （1歳2ヶ月）
A：睡眠の個人差は大きい。夜も２０時～朝８時に寝てるようなので、大丈夫。困ってなければ、そのままでよい。保育園・幼稚園入園などを控えて心配が続くようなら、相談を。

Q：添い乳で3回授乳をしていた。(19時～6時) **今は、２０時位から１～２時間おきに増えた。** （10ヶ月）
A：夜間授乳はママがその方が楽であれば様子を見てもOK。ただ、続けて眠れた方がママも赤ちゃんにも良いと感じ始めたら、まずは授乳回数を決めるところから。「赤ちゃんがかわいそう?」ではなく、「赤ちゃんに協力してもらう」気持ちで。
夜間断乳は乳房の状態など助産師と相談しながらが安心。