

# 我が家の睡眠事情

寒い日々が続き、暖かいお布団から出るのが毎朝大変になる2月。

今月は『睡眠』に関するお話です。自分自身の快眠方法、育児中の寝かしつけに関するエピソードなどをご紹介します！

1歳半ごろから寝かしつけの時には息子に「大好きだよ～」と伝えてから寝ていたのですが、最近はそれを真似して「ママ大好きだよ～」と言ってから寝るようになりました。寝かしつけて大変ですけど、こんな素敵な言葉をもらえるなんて…と感動しています。幸せをありがとう！  
(さちこ)

息子には「寝る子は育つ！早寝早起き！」と言っている手前、夜更かししがちな自分のライフスタイルを反省。最近寝る前にスマホを見ない、夜はカフェインを控えるなど睡眠の質をあげる工夫を心掛けてはいるものの、なかなか実現できないのが現状です(；´∀´) (M&M)

『寝る子は育つ』と言います。167cmの父と158cmの母の間に生まれた私は152cm。夜遅くまで寝ない子でした。我が家の長男は毎日12時間近く眠りますが、現在幼稚園の背の順で一番前をキープ。ちなみに主人は170cmです。寝る子は育つ説、実証なるか楽しみです☆ (おひさ)

子どもの寝相について語りだしたら止まらない！夏は寝る前は隣にいたはずの我が子が遙か彼方へ…冬はぬくもりを求めて(?)何度も母の布団に入ってきては体を思いきり蹴られ…何はともあれ、気持ちよさそうな寝顔を毎晩見ると幸せを感じる今日この頃です。(みーちゃん)

子どもって寝る前になると弾丸のように喋り出したりしませんか？我が家の子もたちは止めない限り喋り続けます(笑) そんな時は、私がヒソヒソ話のトーンで「今からこの声ね」と言って部屋を薄暗くすることで寝るモードに切り替わるようです。(パイ)



レイアウト:みーちゃん

## サロン、おはなし会、わらべうた、健康・育児相談などの行事詳細一覧

	名称	時間	対象等	場所	
子育てサロン等	ふれあいサロンハグハグ	10:00~12:00	乳幼児のファミリー	【ミ】	
	子育てひろば「よちよち」/主任児童委員会	10:00~12:00	乳幼児のファミリー	【健七】	
	ぽっかぽか	10:00~12:00	子育て中のファミリー	【北】	
	ぱぷちゃんROOM★150円	10:00~12:00	0歳~よちよち歩きのお子さんファミリー	【公】	
	ぱぷちゃんちよろちゃんROOM★150円	10:00~12:00	0歳~未就園児のファミリー		
	ツインズROOM★150円	10:00~12:00	双子を持つ親、双子を出産予定の方	【東】	
	ひがしのだんだんリビング	9:45~11:30	子育て中のファミリー		
	わいかやエクスチェンジ	10:30~11:45	交換したい物を持って来て物々交換しましょう	【東】	
	子育てサロン ぽっけ★100円	10:00~12:00	親子で遊びに来てください!	【ひ】	
	ぽっけおさがりバザー	10:00~12:00	子育て中の親子		
英語ぽっけ★1家族300円	10:00~11:00	英語に興味のあるファミリー			
おはなし会・わらべうた	子ども食堂 夜ぽっけ ★参加費: 寄附制100円~	16:00~19:30	みんなで夕食を作っていたきます(お持ち帰りに変更の場合あり)	【公】	
	ざまりん広場 公民館	10:00~12:00	0歳~未就学児		
	ざまりん広場 市民健康センター	13:30~15:30	座間市子育て支援センターの職員が出張してお子さんと遊ぶ広場を開催♪		
	ざまりん広場 相武台	10:00~12:30		【相武コミ】	
	育児相談	こどもおはなしかい	10:30~11:00 15:30~16:00	0歳~3歳のファミリー 幼児~小学校のファミリー	【図】
		わらべうた	10:00~10:30	0歳~3歳のファミリー	
		こどもシアター	10:30~12:00	幼児~小学校のファミリー	【公】
		おはなしサークルひろば	10:30~11:00		
		おはなしぐるーぷ さくらんぼ	11:00~11:20 15:30~16:00	乳幼児・未就園児のファミリー 園児~小学生のファミリー (第3水曜日のみ)	
		わらべうたサークル こんべいとう	10:30~11:00	未就園児のファミリー	【北】
ききみみずきん		10:30~11:00	乳幼児~小学生のファミリー		
つきのぼうや		10:30~11:00	未就園児のファミリー	【東原コミ】	
うたって♪あそぼ べぱん		11:00~11:30			
たんぼぼ		11:00~11:30			
くまさんのおはなし会	10:30~11:00				
健康・育児相談	赤ちゃん教室	10:00~11:00	概ね5~6か月児	【健七】	
	もぐもぐ教室	14:00~15:00	概ね7~8か月児		
	びよびよ・チェリー教室 ※5月と11月は多胎児のみ	10:00~11:00	2500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児 (いずれも1歳まで)		
	ぱくぱく乳児食教室	10:00~11:00	1歳~1歳3か月児 (第1子)		
育児相談	9:30~10:30	乳幼児	表面参照		
文 術	市役所ロビーコンサート		※当面の間、Youtube市公式チャンネルにて 動画配信	【市】	

※子育て世代包括支援センター ネットボラざまりん (市役所2階) 相談受付時間 8:30~17:15 (月~金) 046-252-7776

※子育て支援センターゆめ、ひまわり、かがやき 開所時間 10:00~16:00 (月~金)

※育児相談の開催場所は月によって変更します。表面をご確認ください。

※サロン★印については参加費がかかります。

こそだてカレンダーは座間市ホームページにも載っているよ♪

座間市ホームページはこちら



●発行・編集:こそだてカレンダーをつくる会 [事務局:生涯学習課 046-252-8472]

●協力

座間市子育て支援ネットワーク

(参加団体:ママ・アミーゴ、つみき、NPO法人ワーカーズコレクティブ風の子、アクティブ・ママ)

座間市こども未来部こども家庭課、座間市福祉部地域福祉課、

座間市子育て支援センターざまりんのおうちゆめ・ひまわり・かがやき、プラっとさま (座間市市民交流プラザ)、

座間市教育委員会教育部生涯学習課