



# パラソルだより

令和4年5月1日  
利用者支援事業

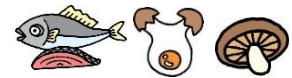


外気浴が気持ちいい季節になり、連休やイベント事も多くなる5月ですが、今年もコロナでお出掛けする機会は減りそうですね。たまにはお弁当を持って近くの公園に出かけてみませんか。わざわざ遠くに出かけなくても身近で楽しめることはいっぱい！いつもの生活にプラスアルファするだけで特別感が出てリフレッシュできますよ♪



## コロナ禍で気を付けたい“ビタミンD欠乏症”

室内で過ごすことが多くなり、日差しを浴びる機会が少なくなっています。日光浴不足になるとビタミンDが不足し、骨が軟らかくなる「くる病」の原因になります。病状としてはO脚やX脚、歩き始めが遅れる、身長伸びが悪いなどがみられます。ビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でつくられ、骨や歯の形成に必要なカルシウムの吸収を促します。子どもの成長期には欠かせない栄養素の一つなんです。ビタミンDは魚、卵、キノコなどにも豊富に含まれているので、アレルギーに注意しながら食べさせてみてくださいね。



ミルクに比べると、母乳にはビタミンD含有量が少ないため、完全母乳児ではビタミンD不足に陥る可能性があります。くる病予防のためには、お母さんが積極的にビタミンDを多く含む食品を摂取するよう心がけることが大切です。



## 子育て中のつばやきルーム



4月28日に第1回目の「子育て中のつばやきルーム」を開催しました。毎回テーマを変えて行うトークルーム！今回は“0歳児の保護者”をテーマに、0歳児あるあるの悩みや疑問について話し合いました。サイコロを振って出たテーマについて話すのってちょっぴりわくわく♪ゲーム感覚で楽しめましたよ♪最後に『親子で楽しむふれあい遊び』をして、ママと赤ちゃんのスキンシップもバッチリ！次回は7月に行います。テーマはお楽しみに♪



### 赤ちゃん広場のご案内

日時：5月12日(木) 10時半～  
場所：でんでんむし  
内容：でんでんカフェ  
+ アンケート調査



利用者支援では、子育てに関する悩みや疑問、困り事などに対し相談支援を行っています。お気軽にご相談ください。

利用者支援事業

TEL : 0952-75-5120

(休館日・・・月曜日)

