



もっと地域に開かれた保育を願って

# おひさま

ひまわり広報誌 203号 2018年 11月号

ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

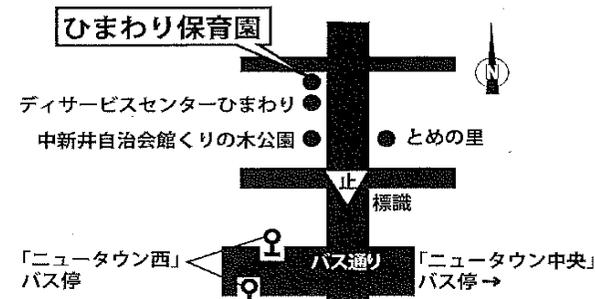
こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/



## ～やっぱり大切!!生活リズム～



すっかりと秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。夏の暑さが嘘のようです。秋から冬へと移り変わるこの時期。朝晩の冷え込みと日中の気温差で、体温調節が難しい季節でもありますね。季節の変わり目や、寒さ、暑さを乗り越えるためには、規則正しい生活リズムがとても大切です。生活リズムは、自然にできるものではありません。大人の意識で作られる、子どもの育つ環境の大切な一つです。今回は、そのリズムを作るための「5つの定点」をご紹介します。

### ★健康な体は5つの定点から★

- 1 起きる時間・・・体温が上がる6時頃。カーテンを開け、朝の気持ちの良い光で自然に目が覚めると良いですね。
- 2 朝ごはん・・・一日元気に過ごす為の源です。
- 3 昼ごはん・・・糖や脂質はなるべく朝や昼に。意欲的に活動するエネルギーになります。
- 4 夜ごはん・・・消化の良いものを。眠る2時間前に食べ終われると良いですね。
- 5 寝る時間・・・体温が下がる20時頃を目指しましょう。

よく眠ると、気持ち良く起きる事が出来ますね。気持ち良く起きるとたくさん遊ぶ事が出来ます。たくさん遊ぶとお腹が空きますね！そうやって全てが繋がっていきます。この5つの定点で、規則正しい生活リズムを作る事は、心理学や脳科学の分野でも研究が進められており、大きくなった時に「我慢できる」「キレない」「意欲的に頑張る」など、生きていく上で大切な力に繋がっていくそうです。健康で丈夫な心と体は、安定した生活リズムで気持ち良く生活を送る事で作られています。真冬になる前に、できる範囲で実践してみてくださいね。お悩みがあればご相談下さい♪♪



## ♪あそぼう会♪



・0歳児 (H29.4以降生まれのお子さん)

11/7 (水) 9:30～10:30頃

戸外が気持ちの良い季節となりましたので、園周辺をお散歩したいと思います♪



・1歳児 (H28.4～H29.3生まれのお子さん)

11/13 (火) 10:00～11:00頃

※富士見公園の原っぱにて

・2歳児 (H27.4～H28.3生まれのお子さん)

11/22 (木) 10:00～11:15頃

※富士見公園の原っぱにて



富士見公園で遊びましょう！！

どんぐり拾いや落ち葉のプール、斜面のぼり・・・自然の中で体をいっぱい動かして楽しみましょうね。

(階段下の、遊具の無い原っぱで遊びます)

場所が分からない方は、9:30までにひまわり保育園に来てください。

一緒に公園まで行きましょう。

※公園には駐車場がありません。向かいの西友にコインパーキングがあります。

※雨天の場合はひまわり保育園で遊びます。HPにてお知らせします。

裏面もご覧ください!!



## ♪11月の予定♪



1	木	★おひさまグループ2歳児
2	金	紙しばい屋さん 富士見公園
3	土	文化の日
4	日	
5	月	
6	火	★おひさまグループ1歳児A
7	水	0歳児あそぼう会
8	木	★おひさまグループ1歳児B
9	金	紙しばい屋さん 富士見公園
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	1歳児あそぼう会(富士見公園)
14	水	★おひさまグループ0歳児A
15	木	離乳食講習会(初期・中期)

16	金	紙しばい屋さん 富士見公園
17	土	
18	日	
19	月	★おひさまグループ1・2歳児C
20	火	★おひさまグループ1歳児A
21	水	妊婦さんの会
22	木	2歳児あそぼう会(富士見公園)
23	金	勤労感謝の日
24	土	
25	日	
26	月	★おひさまグループ0歳児B
27	火	並木公民館 赤ちゃん広場
28	水	11月の誕生会
29	木	おひさまグループ1歳児B
30	金	紙しばい屋さん 富士見公園

★マークは予約や登録が必要なものです。



### ♪11月のお誕生会♪



11/28(水)  
9:30~10:30頃まで。ひろばで行います。

誕生カード作りや手型とり、身体測定を行います。  
その後はお誕生日の歌や絵本を見たり、  
生まれた時の話をしたりして皆でお祝いしましょう!!  
予約はいりませんのでどなたでもお越しください。  
今まで来られなかった方もどうぞ!!



### ♪紙しばい屋さん♪

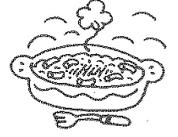
毎週金曜日に、富士見公園にて  
紙しばい屋さんを行っています。

10:15~10:45  
紙しばい、絵本読み聞かせ  
わらべ歌や手遊びなど  
10:45~11:15 絵本貸し出し  
子育て相談も受け付けています。



### 離乳食講習会

~初期・中期のお子さんが対象です~



11/15(木) 9:30~11:00頃まで ひろばにて行います。

- ・かたさや味付け、これでいいの?
- ・今まで食べていたのに急に食べなくなった・・・なぜ!?
- ・離乳食を始めたら便秘に。
- ・こんなに食べて大丈夫?こんなに食べなくて大丈夫? などなど・・・



離乳食には悩みはつきもの。ひまわりの管理栄養士やお母さん同士でお話してみませんか。  
実際に調理を見たり、食べてみたりしながら楽しく学びましょう。

8組募集です。予約をお願い致します。

11/1(木) 9:30~予約開始(TELの場合 月~金 9:30~15:00です。)

### ♪園庭・室内開放やっています♪

ひまわりの子育て支援室「ひろば」や園庭を下記の時間で開放  
しています。

室内、園庭の両方で遊べます。どろんこになったらシャワーで洗  
う事も出来ますので、ご利用くださいね。

絵本貸し出しもやっています♪  
是非、遊びに来て下さい。



開放の時間  
月~金曜日 9:00~12:00・14:30~16:30  
土曜日 9:00~14:00



- ★遊びに来たら職員に声をかけて下さいね。
- ★ひろばでお弁当や離乳食を食べることもできます。