



もっと地域に開かれた保育を願つて

おひさま

ひまわり広報誌 220号 2020年 5月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

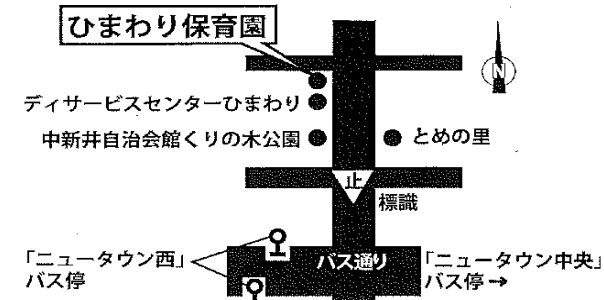
こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

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



生活リズムでウイルスに負けない体を!!



さわやかな風に新緑の青葉。新たなスタートを優しく、暖かな光で包み込んでくれる春。こんな素敵な季節なのに、世の中は大変なことになっていますね。皆さんお元気になっているかな?毎日どうしているかな?お父さんお母さんもきっと本当に大変な日々を過ごされているだろうな...といつも思っています。お休み中のひろばはやはり淋しく、お母さん、お子さんの声や笑顔がたくさんほんわかするひろばに早く戻って欲しいと願うばかりです。新型コロナウイルスに負けない体を作る為に今すぐできる事は、生活リズムを整える事です。これは子育てをするうえで大切な事とも言えます。楽しく遊び、美味しく食べて、すっきりうんち。そして満足して眠る。安定した生活リズムで気持ち良い生活を送ると自然と健康になりますよ!

健康な体は【5つの定点から!】

- ・起きる時間・体温が上がる6時頃。カーテンを開けて光を浴びましょう。
- ・朝ごはん・今日元気に活動するための源
- ・昼ごはん
- ・夜ごはん・消化の良いものを
- ・寝る時間・体温が下がる20時を目指して

乳児の頃から、大人がリズムを作ってあげましょう。無理にせずとも少し意識するだけで違うと思います。生活リズムを整えて、大人もお子さんもウイルスに負けない体を作りましょう。困ってる事、わからない事、その他なんでも話したい事があればいつでもお電話下さい。

今月号は、5月の予定を掲載します。開催の有無は、ホームページにてお知らせいたしますのでご確認下さい。また皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

ひまわり保育園子育て支援 堺澤友子



♪5月のあそぼう会♪



同じ年齢のお子さんやお母さん、保育士と遊んでみませんか?お母さん同士でのおしゃべりもたくさんできると良いと思います。5月は、富士見公園で遊びましょう。ストレス発散!!思い切り戸外で遊んでおしゃべりしましょう。予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

- ★0歳児 (H31.4以降生まれのお子さん) 5/21(木) 10:00~11:00頃まで
親子でふれあい遊びやわらべ歌を楽しんだり、抱っこで散歩をしましょう。シートを用意しますのでハイハイやねんねの赤ちゃんもお気軽にお越しください。
- ★1歳児 (H30.4~H31.3 生まれのお子さん) 5/14(木) 10:00~11:00頃まで
探索遊びが楽しい時期です。原っぱを思い切り歩いたり走ったり、ハイハイしたり体を動かして遊びましょう。シートを用意しますので、ゆったりと触れ合い遊びやわらべ歌も楽しみましょう。
- ★2歳児 (H29.4~H30.3 生まれのお子さん) 5/13(水) 10:00~11:00頃まで
親子の触れ合い遊び、わらべ歌を楽しんだり、自分の足で歩いて走って、楽しいこと、好きな事を一緒にたくさん見つけましょう。

※富士見公園の原っぱに集合です。(所沢市中新井3-23) 駐車場はありません。公園向かいの西友にコインパーキングがあります。

※お子さんもお母さんも汚れても良い服装でお越しください。
※雨天の場合はひろばで遊びましょう。ホームページでお知らせ致します。

**★開催の有無についてはホームページでお知らせ致しますので
ご確認下さい。**



裏面もご覧ください!!

♪お誕生会♪



5/25(月)
9:30~10:30頃まで。ひろばで行います。

誕生カード作りや手がたとり、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。
3月、4月はお休みしましたので、来られなかった方もどうぞお越しください!

※開催の有無についてはホームページにてお知らせ致します。



感染症予防には、健康な体作りと手洗いがとても大切です。
外出先からの帰宅後、調理や食事の前などに、石鹸で30秒以上、丁寧に手を洗いましょう。
小さいお子さんは大人がやってみせたり、一緒に洗ったりしながら行いましょう。
又、お部屋の換気も1時間に3分~5分窓を開け放って行いましょう。



紙しばい屋さん

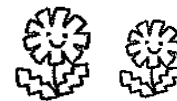


日時:毎週金曜日 10:30~11:30
10:30~11:00 紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など
11:00~11:30 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。
場所が分からない方は、10:00にひろばにお越し下さい。一緒に行きましょう。
※雨天の場合は中止です。

※開催の有無についてはホームページにてお知らせいたします。

困ったこと、分からない事、その他何でも話したい事があればいつでもお電話下さい。



♪5月の予定♪



1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	紙しばい屋さん 富士見公園
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	★おひさまグループ0歳
13	水	あそぼう会 2歳児
14	木	あそぼう会 1歳児
15	金	紙しばい屋さん 富士見公園

16	土	
17	日	
18	月	
19	火	★おひさまグループ2歳児A
20	水	★おひさまグループ2歳児B
21	木	あそぼう会 0歳児
22	金	紙しばい屋さん 富士見公園
23	土	
24	日	
25	月	お誕生会
26	火	並木公民館 すくすく広場
27	水	★おひさまグループ1歳児A
28	木	★おひさまグループ1歳児B
29	金	紙しばい屋さん 富士見公園
30	土	
31	日	

★マークは予約や登録が必要なものです。

