



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 264号 2024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

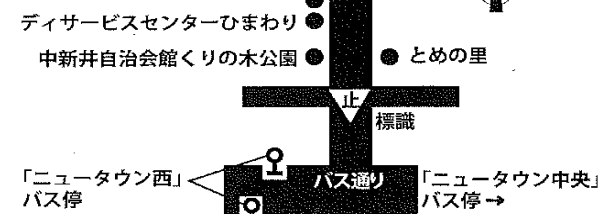
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

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

ひまわり保育園



## ♪「タミータイム」のお話♪

爽やかな風に暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりましたね。アリやダンゴムシなどの虫たちや、たんぽぽなどの植物たち。身近には不思議で面白くて素敵な自然がたくさんあります。ぜひお子さんとぶらぶら寄り道しながらお散歩を楽しんでみましょう。お子さんのペースで歩いてみると、今まで気づかなかった発見があるかもしれません!

歩行前の赤ちゃんも、気持ちの良い季節に、たくさん体を動かして遊びましょう。今月は、赤ちゃんの「タミータイム」のお話です。「タミー」とは、赤ちゃんが起きている時に大人が見守っているなかで、腹ばいで過ごす時間の事です。腹ばいは首から背中、肩などの上半身の筋力を向上させ、頭の変形を予防できることも分かってきています。乳児期の運動発達を促すことで、その後の言語や社会性などをよりスムーズに育むことができると考えられています。

首の据わっていない赤ちゃんにタミータイムを始める時は工夫が必要です。まずは大人があおむけに寝た状態でお腹や胸に赤ちゃんを乗せて下さい。両手で赤ちゃんの体を支え、目と目が合うように上手く体勢を調整します。赤ちゃんに声をかけたり、歌を歌ったりします。赤ちゃんは大人の顔を見ようと一生懸命に首を持ち上げようとします。この状態を1日2～3回、1回に数十秒程度から始め、徐々に時間や回数を増やしていきましょう。生後一ヶ月頃には、1日に合計で30分程行うようにしましょう。高ばいができるようになったら終了です。最初は少し難しいかも知れませんが、毎日の習慣で大人も赤ちゃんも体の使い方が上手になると思います!是非やってみて下さい。困ったこと、分からないことがありましたら、いつでもご相談ください。お電話、メール、ZOOMでも受け付けています。



腹ばいは、運動発達の基本となる姿勢です!

### ★タミータイムの効果★

その1 首や肩の筋肉が鍛えられます!

その2 首の筋肉がかたくなったり、後頭部が平らになるのを防ぎます!

その3 寝返りやお座り、はいはいに必要な筋肉を丈夫にします!



## ♪5月のあそぼう会♪

★0歳児 5/9(木) 10:00～11:00頃  
(R5.4以降生まれのお子さん) ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて親子の触れ合い遊びやわらべ歌を楽しみましょう。テラスや園庭でも遊んでみましょう。

★1歳児 5/16(木) 10:00～11:00頃  
(R3.4～R4.3生まれのお子さん) ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にてプチマジック(子ども用の水性マジック)で遊んでみましょう!マジックがついても良い服装で。

★2歳児 5/23(木) 10:00～11:00頃  
(R2.4～R3.3生まれのお子さん) ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にてプチマジック(子ども用の水性マジック)で遊んでみましょう!マジックがついても良い服装で。

※予約はいりません。どなたでもお越し下さい!

※お子さんも大人の方も動きやすく、汚れても良い服装で!

※ひろばでお弁当や離乳食を食べられます。電子レンジあります。



### ★タミータイムの注意点★

・やわらかい場所では腹ばいにしないようにしましょう。

必ず、畳や硬いマットの上で!!窒息のリスクを避けるために、やわらかい布団やクッション、布や枕は近くに置かないようにしましょう。

・腹ばいにしたまま1人にしないようにしましょう。

必ず大人が近くで見守りましょう。

・そのまま眠らせないようにしましょう。

腹ばいの姿勢で眠ることは、窒息や乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを高めます。眠る時はあおむけにしましょう。

大人の方も腹ばいになってみましょう!やってみるとすごく辛いです..

こんなに筋肉を使っているんだな!と分かりますよ。

又、同じ姿勢で並んで同じものを見たり、手を伸ばしたり、赤ちゃんに向かい合わせで目線の先にいてあげるのも楽しいです!



## ♪親子ヨガ in 富士見公園♪

富士見公園の原っぱでヨガをやってみませんか??  
 気持ちの良い光、鳥のさえずり、自然の空気を体にたくさん取り入れながらヨガを楽しみましょう。  
 自分の体や心と向き合い、いつも頑張っている自分にご褒美を!

日時:5/22(水) 10:00~10:45頃

場所:富士見公園の原っぱ

※雨天の場合はひまわり保育園ホールで行います。

講師:齊藤しのぶ先生

(ひまわりの姉妹園、東所沢保育園の保育士さんでもあります)

※持ち物 レジャーシート又はヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装  
 (雨天の場合はヨガマットをお持ちの方はお願いします。)

予約をお願いします。  
 (TEL04-2942-8774)  
 平日の9:30~15:30の間に  
 お願いします。



c

## ♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

5/3(金)祝日の為、お休みです。



※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9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。

## ♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか?ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。  
 園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました!」とお伝えください!!  
 お待ちしています!!

室内開放 月~金 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放 月~金 9:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~12:00

園庭開放午前中の開始時間が少し早くなりました!

園内で行っている消毒などの感染対策は引き続き行います。

※園内でのマスク着用は個人の判断が基本となります。

※感染拡大時は、マスクの着用をお願いするなど、

感染対策を強化する場合があります。

※咳などの風邪症状や体調がいつもと異なる場合は、

お家で安静にしましょう。

園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。

お願い

自転車でお越しの方は、正面玄関前の  
 スペースに駐輪をお願い致します。

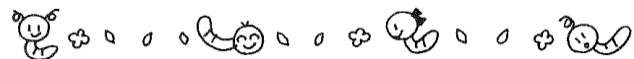


## ♪5月の予定♪

1	水	★おひさまグループ1・2歳児
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	
8	水	
9	木	あそぼう会0歳児 ひろば
10	金	紙しばい屋さん 富士見公園
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
15	水	★おひさまグループ1・2歳児 富士見公園

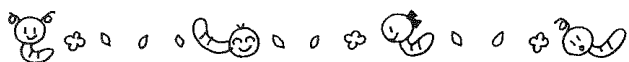
16	木	あそぼう会1歳児 ひろば
17	金	紙しばい屋さん 富士見公園
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	5月の誕生会
22	水	★親子ヨガin富士見公園
23	木	あそぼう会2歳児 ひろば
24	金	紙しばい屋さん 富士見公園
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	並木公民館 すくすく広場
29	水	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
30	木	★おひさまグループ1・2歳児 富士見公園
31	金	紙しばい屋さん 富士見公園

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。



ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。  
 6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にございます。  
 又、ホームページでも閲覧ができます。

- ・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
- ・こどもと福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
- ・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
- ・もりあね助産院



## ♪5月のお誕生会♪

5/21(火)  
 10:00~11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日  
 カード作りや身体測定をしましょう。  
 その後はお誕生日の絵本を見たり、  
 生まれた時の話をしたりして  
 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。

