



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 267号 2024年 9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

ディサービスセンターひまわり ● ● とめの里
中新井自治会館くりの木公園 ● ●

「ニュータウン西」バス通り 「ニュータウン中央」バス停

♪生活リズムを整えましょう♪

今年の夏は、本当に暑かったですね。外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、いつの間にかせみの声がおおろぎに変わり、季節は秋に近づいています。この夏は外が暑すぎて出られない事もりましたが、これからはまた少しずつ涼しくなり、外に出られるようになりますね。あそぼう会や紙しばい屋さんなどで、またお会いできる日を楽しみにしています！

大人の方もお子さんも、夏の疲れが出てくる頃です。何だか寝てもだるいな～と感じたり、最近疲れやすいな～と感じる事もあるかも知れませんね。そんな時は、生活リズムを整えてみましょう。どうやって整えるの？それは、これからご紹介する「5つの定点」を大人がすこ～し意識をして生活してみるだけで整っていきますよ。

★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時間前には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、気持ちよく起きることが出来ますね。気持ちよく起きるとたくさん遊ぶ事ができます。たくさん遊ぶとお腹が空くというように、全てが繋がっていきますね。この5つの定点で、規則正しいリズムを作る事は、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、生きていく上でとても大切な力に繋がっていくそうです。小さい頃からの習慣が、思春期になっても生きるという事です。又、免疫力もアップし、ウイルスに負けない体が作られていきます。

健康で丈夫な心と体は、安定した生活リズムで気持ちよく生活を送る事で作られていきます。完璧にしなくても大丈夫です。出来る範囲で、まずは大人が気持ちよく眠ったり、「美味しいね!」と、ご飯を食べたりする事で、お子さんもきっと自分で「眠りたい」「食べたい!」という気持ちになるかなと思います。

困った事や分からない事がありましたら、いつでもご相談ください。

♪夏のひろばの様子♪



プールやタライで水遊び♪



紙しばい屋さんで、スティールパン演奏♪



ひろばのなつまつり★



♪9月のあそぼう会♪

★0歳児 (R5.4以降生まれのお子さん)

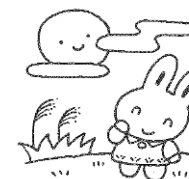
9/12(木) 10:00～11:00頃 ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて親子の触れ合い遊びやわらべ歌、季節の歌を楽しみましょう。その後は、テラスや園庭へ出て遊んでみましょう。

★1.2歳児 (R3.4～R5.3生まれのお子さん)

9/19(木) 10:00～11:00頃 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、季節の歌を楽しみましょう。その後は、園庭で思い切り体を動かして遊びましょう。

★予約はいりません。どなたでもお越し下さい!

★着替え、タオル、水やお茶などの飲み物をお持ち下さい。



♪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。お待ちしております!!

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・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。

♪救急講習会を開催します♪

お子さんの急な病気や事故に備えて、救急講習を受けてみませんか？心肺蘇生法やAED、のどに詰まった時の為の異物除去の方法を、消防士さんに教えて頂きます。お子さんと一緒にご参加下さい。10組募集します。予約をお願いします。(TELの場合 月～金9:30～15:00まで 04-2942-8774)

日時:9/17(火)10:00～11:00頃

場所:ひまわり保育園 ホール



※飲み物をお持ちください。
※お子さんも大人の方も動きやすい服装でお越し下さい。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪



9/20(金)より再開します!

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。



♪9月の予定♪



1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	★おひさまグループ0歳児 ひろば
11	水	★おひさまグループ1.2歳児 ひろば
12	木	0歳児あそぼう会
13	金	
14	土	
15	日	

16	月	
17	火	★救急講習会
18	水	
19	木	1.2歳児あそぼう会
20	金	紙しばい屋さん 富士見公園
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	並木公民館 すくすく広場
25	水	★おひさまグループ0歳児 ひろば
26	木	★おひさまグループ1.2歳児 ひろば
27	金	紙しばい屋さん 富士見公園
28	土	
29	日	
30	月	9月の誕生会

★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。

♪9月のお誕生会♪

9/30(月)
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。



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

