



もっと地域に関わりたい保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 275号 2025年5月号

子どものこと
何でも相談
Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

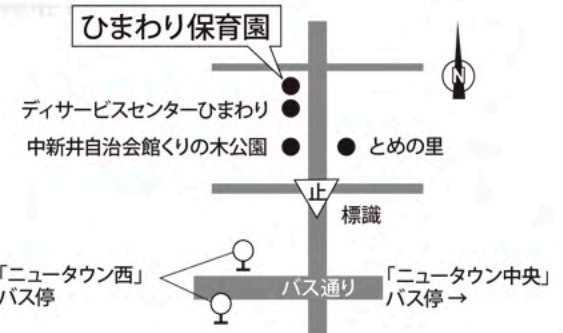


メール



URL

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



たくさんあそんで、たくさん食べて、たくさん眠って大きくなろう！

爽やかな風が吹き、花が色とりどりに咲き、虫たちも顔をだし、外へ出るのが気持ち良い季節になりました。この時期の、ぶらぶら散歩はおすすめです。'00まで行く'という目的はなくても家の近所をただ歩いてみると、ほんの少しの距離ですが、子どもたちは歩きながら、目で見て、手で触れ、肌で感じ、匂いを嗅いでたくさんの発見をします。子ども目線の発見は、大人では気がつかないことがたくさんあり、とてもおもしろいですよ。来た道を戻ったり、のんびり歩きながら、時には止まって、しゃがんでみると、'アッアッ'と小さな発見を子どもたちが教えてくれるかもしれないですね。

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。5月に入ると、環境の変化からの疲れや急な気温上昇・天候の変化に体がついていらず、体調を崩しがちになります。生活リズム(朝起き・朝寝・朝ごはん)を整えて、免疫力を高め、子どもも大人も丈夫な身体づくりをしていきましょう！又、気温が高くなると、小さな子どもたちは、体温調節するのが難しいので熱中症になりやすいです。外で遊ぶ時には帽子をかぶり、大人が気にかけて、こまめに水分補給と休息をとるようにしましょう。

★健康な体づくりのために～大切な5つのポイント～★

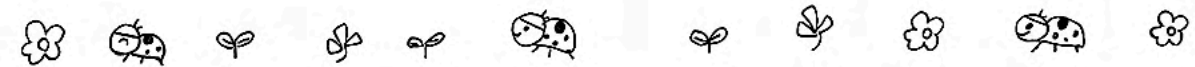
- ① 起きる時間… 体温が上がる6時頃。カーテンを開けて、太陽の光で自然に目が覚めると良いですね。
- ② 朝ごはん… 一日を元気に過ごす源です。しっかり食べよう！
- ③ 昼ごはん… 糖や脂質はなるべく朝や昼に。食欲的に活動するエネルギーになります。
- ④ 夜ごはん… 消化の良いものがおすすめです。
- ⑤ 寝る時間… 体温が下がる20時頃を目指せると良いですね。

生活の
5つの定ポイント

よく眠れると、気持ち良く起きることができ、気持ち良く走り回るとたくさん遊ぶことができます。たくさん遊ぶとお腹が空いていきます。眠ること・食べること・遊ぶことが全て繋がっていくので、この5つの定ポイント、規則正しい生活リズムを作ることがとても大切です。又、心理学・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」「キレイ」「意欲的に頑張る」など、生きていく上で大切な力にも。

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てくるのです。免疫力もアップして、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生活を送ることで作られていきます。'全てやろう！'としなくても大丈夫です。出来る範囲で心がけてみるのが大事だと思います。

日の出が早くなるこれからの時期は、子どもも早く目覚めやすくなり、朝から活動しやすくなるので、リズムを見直すきっかけにしやすいです。お散歩・お出掛けついでにぜひひまわり保育園に遊びにいらしてください。困ったこと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。



5月5日 がつ の よてい

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 紙しばい	3	4
5 子どもの日	6 振替休日	7 1おあひま会	8 2おあひま会	9 紙しばい	10	11
12	13 3おあひま会	14 4おあひま会	15 5おあひま会	16 紙しばい	17	18
19	20 6おあひま会 親子遊び	21 7おあひま会	22 8おあひま会	23 紙しばい	24	25
26	27 すくすくひろば 並木公民館	28 5月誕生会	29 1・2おあひま会	30 紙しばい	31	

今年度のあそぼう会は登録制ではなく、どなたでも自由に利用できます。お子さんの年齢の会を正確に覚えて遊びに来てください。あそぼう会を行っている日も室内・園庭開放はしていますので、いつでもいらしてくださいね。お待ちしております。

- ・各あそぼう会は 10:00～11:00
- ・紙しばいは 10:00～10:30
- ・すくすくひろばは 10:00～11:00

詳しくは裏面に案内があります
ご覧下さい。

5月のあそぼう会

☆ 0歳児 (R6.4/1以降生まれのお子さん)

5/13(火) ひろば・テラスで あそぼう

5/20(火) 親子ヨガ ★予約が必要です

☆ 1歳児 (R5.4/1以降生まれのお子さん)

5/7(水) 一緒に母の日製作

5/14(水) ぶらぶら散歩

5/21(水) ひまわりの園庭で

5/29(木) あそぼう!

☆ 2歳児 (R4.4/1以降生まれのお子さん)

5/8(木) 一緒に母の日製作

5/15(木) ぶらぶら散歩

5/22(木) ひまわりの園庭で

5/29(木) あそぼう

☆ 予約はいりません。どなたでもお越しください。

・お子さんも大人も汚れても良い動きやすい格好で来て下さい。

0歳児 親子ヨガ

日時: 5/20(火) 10:00~10:45頃

場所: ひまわり保育園 ホール

講師: 斉藤しのぶ先生 (ひまわりの特林園 東所沢保育園の保健士でもあります)

持ち物: 水分補給 (お茶か水)、タオル、動きやすい格好で!
(お持ちであれば「ヨガマット」無ければ「バスタオル」で大丈夫です。)

定員はありませんが、予約をお願いします。

(TEL 04-2942-8774)

平日の9:30~15:30の間にお願いします。

ひまわりに遊びに来て、直接でも大丈夫です。

5月の誕生会

5/28(水) 10:00~11:00頃

子育て支援室「ひろば」でお誕生会カード作りや身体測定をしましょう。

その後は誕生日の絵本を見たり、生れた日の話と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下さい。

※ 4月の誕生会ができなかった為、4月生まれの方もこの日にお祝いいただければと思います。

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いただきます。その他の日は下記の場所にあります。又、ひまわり保育園のホームページでも閲覧できます。

- ・ひまわり保育園・市役所・保健センター
- ・こども福祉の未来館・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
- ・モリあけ助産院



富士見公園 (遊具近くにブルーシートをたいています) で、絵本の読み聞かせや紙しばい、手あそび、わらべうたあそび、絵本の借し出しも行っています。

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃

・10:00~10:30
紙しばい・絵本・わらべうた・手あそびなど

・10:30~11:00
絵本の借し出し、子育て相談も受け付けています

雨の日はお休みとなります。

★ 富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン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

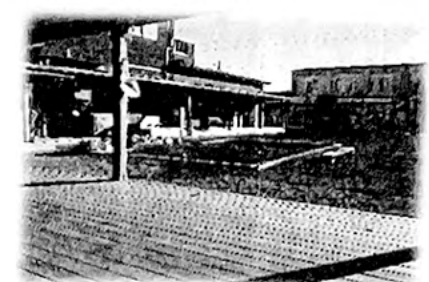
室内には木のおもちゃや絵本があるよ!

園庭には築山! 砂場! すべ台! 広いのでたくさん体を動かして遊ぶよ!

※ 正面玄関のインターホンを押して遊びに来てください。予約はいりません。

ぜひ遊びにいらしてくださいね。

お待ちしております。



あそぼう会などがある日も園庭・室内開放はしていますので、いつでも気軽にいらして下さいね。

すくすくひろば

10:00~11:00 並木公民館で、わらべうた・絵本手あそび、季節の製作をしています。

さくら児童館の方とひまわりの職員で行っています。

あそびにきてね!

