



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 286号 2026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

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL

ひまわり保育園

ディサービスセンターひまわり

中新井自治会館くりの木公園

止 標識

「ニュータウン西」バス停

「ニュータウン中央」バス停

おひさまと一緒に元気な毎日

ほのかほのかとした陽気と爽やかな風が気持ち良い季節になりました。外へ出るのが楽しくなる一方で、朝晩の寒暖差、気圧の変化、新生活の疲れが出やすい頃でもありますね。この時期は自律神経が乱れやすく、その影響で「だるさ」「眠気」「食欲不振」などの不調が見られることがあります。今回は、毎日を元気に過ごすポイントを紹介합니다。

ポイント1

太陽の光を浴びよう

朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされて、生活リズムが整いやすくなります。



なんで太陽の光を浴びるといいの？

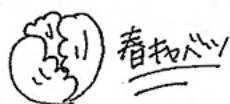
朝日に光を浴びると、体の中でセロトニン(心を安定させる物質)が増えます。これが夜になるとメラトニン(眠気を促すホルモン)に変わります。つまり、夜もぐっすり眠れるという流れができるのです！セロトニンが増えることでイライラしにくく、気分も前向きになりますよ！

ポイント2

しっかり食べよう

4・5月は意外と胃腸が弱りやすいです。疲れが胃腸から来ることも多いのです。旬の食材や発酵食品を取り入れると良いです。冷たいものの摂りすぎには注意しましょう

旬のもの



春巻バツ

旬の食材を入れた

おみそ汁も美味しいね



新たまねぎ

納豆・ヨーグルトなどの発酵食品もおすすめです。

ポイント3

外で体を動かそう

子ども達は お散歩や外遊びが大好きです。外へ出ると気分転換にもなりますね。お出掛けではなく、ちょっと近所をお散歩するのが1番おすすめです。

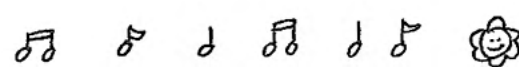
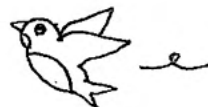
ポイント4 1本をあたためてゆっくり休もう

日中は暖かくても、朝晩は冷え込むことがあります。衣服を調節したり、ゆっくりお風呂に入って体を温めましょう。

新生活で頑張りすぎてしまう時期でもあります。疲れを感じたら、ゆっくり休む時間も大切にしてくださいね。あえて何も予定を入れない日を作ることも大事です。

おうちでできる小さな工夫で元気に気持ち良く春を過ごしていきましょう。

ひまわり保育園の子育て支援室では毎日、室内・園庭開放をしています。困った事・わからない事がありましたら、いつでもご相談ください。お待ちしております。



5がりのよてい

月	火	水	木	金	土	日
				1 糸はひやん	2 3	
4 おひさまの日	5 子どもの日	6 振替休日	7	8 糸はひやん	9 10	
11	12 0歳 あひま会	13 1歳 あひま会	14 2歳 あひま会	15 糸はひやん	16 17	
18	19 親子会 あひま会	20 1,2歳 あひま会	21 親子会	22 糸はひやん	23 24	
25 5月の誕生会	26 すくすくひろば あひま会	27 1,2歳 あひま会	28	29 糸はひやん	30 31	

お味噌汁の日があります

園庭でたろろい遊んだり、あそび会に参加した後に支援室でごはんを食べませんか？

支援室特製の温かいお味噌汁をどうぞ!!

◎ おわんやおはし・ごはん(おにぎり)はそれぞれお持ちください。お待ちしております。

◎ 予約はいりません 11:15頃から予定しています。

◎ 5/14(木)・20(水)・27(水) です

★ のついている日は予約が必要な日です。

あそび会等がある日も室内・園庭開放は行っていますので、遊びにいらしてくださいね。

各あそび会の詳しい内容は裏面にあります

5がっのよてい

0歳児 あそび会 (R7.4以降生まれのお子さん)

5/2(火) 10:00~11:00

◎ わらわた・触れ合いあそびをしたり室内で遊びます。
 天気が良かたらテラスや外へ出てみたいと思います。

1歳児 あそび会 (R6.4~R7.3生まれのお子さん)

5/3(水) 10:00~11:00

◎ 親子で一緒に作って遊ぼう!
 その後は園庭で遊べます。

2歳児 あそび会 (R5.4~R6.3生まれのお子さん)

5/4(木) 10:00~11:00

1・2歳 あそび会 (R5.4~R7.3生まれのお子さん)

5/20(水) 10:00~11:00

◎ 小麦粉ねんどで遊ぼう

5/27(水) 10:00~11:00

◎ ひまわり保育園の園庭で遊ぼう

すくすくひろば 並木公民館にて

◎ 並木公民館で絵本の読み聞かせ・手あそび・季節の製作などを行います。
 さくら児童館の先生とひまわり保育園の職員で行っています。

5/26(火) 10:00~11:00

5月の誕生会

5/25(月)

◎ 子育て支援室「ひろば」でお誕生カード作りや身体測定・手形・写真を撮ります。
 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一緒に祝いましょう。
 予約はいりませんので、どなたでもお越しください。

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ちが遊べる子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスでも遊び、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

◎ 時間内でいたら、お部屋でご飯を食べることもできます。

◎ 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、困ることわからないことなど何でもご相談ください。

富士見公園 紙しばいやさん

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、わらわたなど

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

☆ 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。

☂ 雨の日はお休みです。

0歳児 親子ヨガ

日時: 5/21(木) 10:00~11:00頃

場所: ひまわり保育園 ホール

講師: 斉藤しのぶ先生

ひまわりの特別園・東所沢保育園の保健士もいます

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(無ければバスマットで大丈夫です。)

★ 定員はありませんが、予約をお願いします。

※ 予約は直接又はお電話でお願ひします。

・04-2942-8774(平日の9:30~16:30)

離乳食講習会 - 中期・後期 -

どう進めたらいいのかな... これでもいいのかな?

味つけや かたさは? どんな物がいいの?

実際に調理を見たり、食べながら離乳食の話ができたらと思います。ひまわり保育園の管理栄養士と一緒にお子さんの様子を見ながら話をします。

日時: 5/19(火) 10:30~12:00

持ち物: いづも使っているスポン・エプロン

◎ 3組程度募集します。予約をお願いします。

予約の際に現在の離乳食の状況・聞いてみたい事があれば教えてください。

