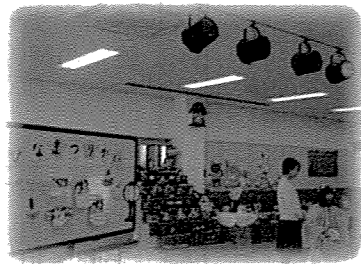


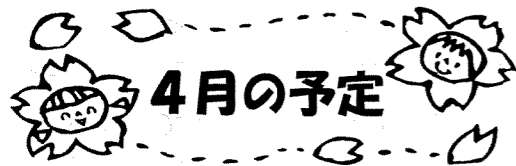
Vol. 145

H29.4.1  
なかよし保育園  
子育て支援センター  
事業推進委員会  
Tel 086-255-4134  
ホームページ  
http://www.kids-nakayoshi.jp/  
nakayoshi/

ひなまつり会に参加しました。  
雛飾りの由来をペープサートで見たり、シンセサイザーの演奏を聞き、楽しい時間を過ごしました。



お別れ会に参加しました。手遊びをしたり、出し物を見たり、記念の手形作りもしました。みんなで集合写真もとったよ☆



月	火	水	木	金
3 サロン	4 午前サロン 午後休み	5 午前休み 午後サロン	6 おはじめ会 午後サロン	7 サロン
10 サロン	11 オープン スペース	12 サロン	13 サロン	14 サロン
17 サロン	18 オープン スペース	19 サロン	20 サロン	21 サロン
24 サロン	25 オープン スペース	26 サロン	27 交通安全 指導 午後サロン	28 サロン



### おはじめ会

日時：4月6日(木)  
10時～(時間厳守)  
場所：なかよし保育園 子育て支援室

※要予約！人数把握の為、4月3日(月)に締め切りとなりますので、ご了承下さい。

☆29年度のはじまりの会です。  
どなたでも気軽に遊びに来て下さいね！

### 交通安全指導

日時：4月27日(木)  
10時～(時間厳守)  
場所：なかよし保育園 遊戯室

※生活安全課の方から話があります。  
みんなで交通ルールについて学びましょう！  
予約はいりませんので、遅れないように来て下さい。

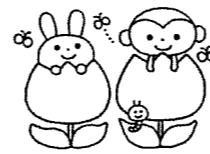
### ♪5月の予定♪

- ◎子どもの日の集い  
5月2日(火) 10時～(時間厳守)
- ◎赤ちゃんクラブ(0歳児対象)  
5月10日(水) 10時～(時間厳守)  
定員：20名

※追加の行事や変更もあるかもしれないのでホームページなどで確認して下さいね。

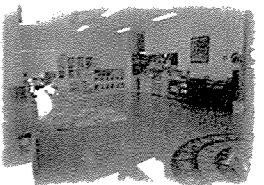
駐車場ご利用の方・・・

車で来られた方は指定の場所へ駐車し、駐車証を車のフロントガラスなど見える所へ置いて下さい。  
※駐車証は保育園にあるので、声をかけて下さい。



## なかよし保育園子育て支援センターについて・・・

なかよし保育園の子育て支援センターに遊びに来てみて下さいね♪  
育児の悩みを話したり、友達と一緒に遊んだりしましょう♪  
いろんな年齢の友達がいいますよ。みんなで一緒に子育てを楽しみましょう☆



### サロン

子育て支援センター室や園庭で親子で一緒に遊びましょう。  
季節ごとに楽しい遊びをみんなで楽しみましょう。

月・火(午後)・水・木・金曜日  
10時～16時

### ランチタイム

家で作ってきたお弁当を持ってきて、みんなと一緒に食べましょう。

月～金曜日  
11時30分～12時30分



### 行事、イベントについて

伝統行事や季節の行事などのイベントをしています。  
在園児と一緒に行事に参加します。

※要予約となります。  
詳しくはHPやあのねレターで確認して下さい。

### 出前保育・貸出

ご要望があった地域の親子クラブに行き、手遊びやふれあい遊びや出し物を行います。  
大型絵本やペープサートなどの貸し出しもしています。



### オープンスペース

造形遊びをしたり、みんなで遊んだりします。  
ペープサートやエプロンシアターなどの出し物や絵本の読み聞かせもあります。

毎週火曜日  
10時～11時30分



### 子育て講座

講師を招いての講演やリトミック、離乳食講座や造形あそびなどの講座をします。

月1回程度  
※要予約となります。

### 赤ちゃんクラブ

0歳の赤ちゃんを対象としたクラブです。保健師さんの話しやふれあい遊び、お母さん同士で子育てについての情報交換や悩みを相談しながらゆったりとした時間を過ごしましょう。

年5回程度  
※要予約となります。



### 育児相談を受け付けています。

子育てに関する悩み・相談を受け付けています。  
気軽に電話や保育士に声をかけてください。

## 生活リズムを身につけよう

新年度にあたり、生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身につけることが、健康に過ごす基本です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

- ① 早寝早起きを心がけましょう  
十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。お子さんは夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。  
**早寝のためにできること**  
・まずは早起きから 遅く寝ても朝は早く起こしましょう。  
・朝の光を浴びましょう カーテンを開け太陽の光を浴びることで目覚めが促され脳体も活動を始めます。  
・日中はしっかり遊びましょう 体を動かし遊ぶことで、心地よい疲れが眠りを誘います。  
・午睡は15時半までに 昼間いつまでも寝ていると夜の眠りに影響します。  
・お風呂はぬるま湯で 熱い湯に入ると体温が上がり、眠りにくくなってしまいます。  
・入眠前の習慣づけを 毎晩眠る前に、お風呂、着替え、歯磨き、本を読んで寝るなどパターン化することでリズムをつかみ、入眠しやすくなります。
- ② 元気な一日は朝食から  
朝ごはんは、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大きな働きがあります。朝食を食べることで、体が目覚め、その日のリズムが始まります。食べないとボーっとして活力が湧いてきません。元気な源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ 朝、家で排便をしましょう  
朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動き出し、排便を促します。慌ただしい朝ですが、トイレに行く時間をとり排便を習慣づけましょう。