



平成30年4月発行 国東市立武溪保育所
 地域子育て支援センターむ・さ・し TEL 0978-69-0432

桜の季節もいつしか過ぎ、葉桜の季節となりました。今年も武溪の里で平成30年度「子育て支援センターむ・さ・し」がスタートします。本支援センターは、遊びの広場・親子ふれあい・自然体験等の提供を行っています。

乳幼児期の子どもさんを抱えて、子育ての心配事や不安解消に、保護者同士の育児の情報交換や交流に支援センターを活用していただきたいと思います。

人と人のふれあいを通じて保護者も子どもも一緒に成長していきましょう。お友だちを誘ってお気軽においで下さい。センター職員一同お待ちしております。

子育て支援センター長 清原 和彦

4月の予定

毎日、園庭開放しています。

月	火	水	木	金
9	10	11	12	13
開所式	出前保育 身体計測 パネルシアター	外遊び・自由遊び	出前保育 ペープサート	親子リトミック (リズムや音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!)
16	17	18	19	20
外遊び・自由遊び	出前保育 スケッチブック シアター	外遊び・自由遊び	出前保育 ふれあい遊び	ほっとタイム (みんなでゆっくりティータイム)
23	24	25	26	27
こいのぼり制作 (手形足形をとって、かわいいこいのぼりを作りましょう!)	出前保育 ペープサート	こいのぼり制作 (手形足形をとって、かわいいこいのぼりを作りましょう!)	出前保育 保健講話	散歩 (ほたる公園に行きましょう)
30	5/1	2	3	4
振替休日	出前保育 パネルシアター	外遊び・自由遊び	憲法記念日	みどりの日

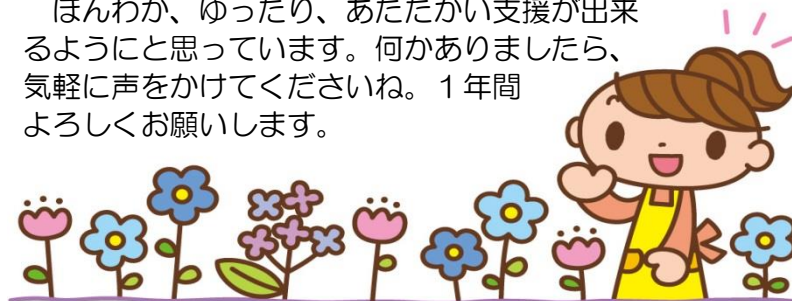
すこやか館は、月曜日から金曜日まで開館しています。時間は10時から15時までです。
 火・木曜日は、武蔵保健センターで遊びましょう。10時から11時半までです。

よろしくお願いします!

今年度は、子育て支援センターを以下の者が担当させていただきます。

担当～古林 智子・栗田 志保

ほんわか、ゆったり、あたたかい支援が出来るようにと思っています。何かありましたら、気軽に声をかけてくださいね。1年間よろしくお願いします。



ほっとタイム

カーリングのもぐもぐタイムではありませんが、子育てのあいまのほんのひと時、みんなでコーヒーやお茶を飲みながら、ホッとできる時間が過ごせれば…と思い、毎週金曜日、すこやか館にて11時30時からの30分間、「ほっとタイム」を設けることにしました! 子育ての悩みはもちろんのこと、おいしいお店の情報やあそび場の情報交換などなど…。子どもたちがたくさん遊んだ後、お母さんたちも楽しくおしゃべりができるといいなと思います。予約もいらないので、気軽に来てくださいね!お待ちしております!!

(園の行事の都合などで日程が変更になる場合があります。ご了承ください)

おねがい

- 今年も「子育て支援センターむ・さ・し」ならではの、自然体験をたくさんしようと思います。予定表に散歩等の計画をしているときは、準備をしてください。(ベビーカー・着替え・タオル・水筒・帽子・歩きやすい靴) 散歩や外遊びなどにいけない方は、すこやか館を開放していますので、室内遊びを楽しみましょう。
- ～写真について～
 行事の写真、スナップ写真を撮影したのから、ご希望の写真を現像して差し上げます。一枚40円と有料となります。希望される方は写真を掲示いたしますので、記名をお願いいたします。
 また、おっぽ等で写真を掲載することがあると思います。どうぞ、ご了承ください。

今月の歌

「ちゅーりっぷ」

オリジナル手遊びで、親子のふれあいを楽しみましょう!

保健コーナー

寒さ厳しい冬から、いっきにお花満開の春がきましたね。いろんな生活が始まる4月でもあります。今月は、家庭で気をつけてほしいことをいくつか…。

☆ おやすみのために

- ① おやすみ前は、絵本を読んであげるなど、親子のふれあいをしましょう。テレビやゲームは脳を刺激して眠りをさまたげるそうです。
- ② お風呂は早めに、ぬるま湯で! 寝るまぎわの熱いお風呂は眠気を覚ましてしまいます。
- ③ 眠りの魔法をみつけましょう。
 お気に入りのタオル、耳たぶをさわる、読み聞かせなど。大人が眠りのきっかけを作ってあげるのも大切です。

☆ 「寝る子は育つ」は本当です。

成長に必要なさまざまなホルモンは、夜中、睡眠中に活発に出されます。0時過ぎにぐっすり眠っている状態を作ることが、子どもの成長には重要です。ぐっすり眠るためにも、9時には布団に入るようにしましょう。

- ☆ 早寝・早起きの睡眠リズムができていると、体温やホルモンのリズムも自然に整えられます。

