



※ 月～金曜日の9時半～14時半まで開設しています。

体を動かすのにとってもいい季節ですね！戸外でも室内でも好きな遊びを見つけて楽しんでもらいたいです。

ちびっこタイム

10時～11時の間で行います。

季節の制作・遊び…こいのぼり、七夕、クリスマス、お雛さま飾り作り、小麦粉粘土、手形アート等
発育測定…毎月、身長や体重の測定ができます。第4木曜日には保健師さんに相談ができます。
親子スマイル遊び…毎月1回の墨俣児童館との合同企画として親子で楽しいふれあい遊びをします。
出張おひざでだっこ…毎月1回、図書館の職員の方がみえて読み聞かせをしていただきます。

お誕生会デー

10時半～始めます。

その月に生まれたお子さんの誕生会をします。来所時に受付していただき、誕生カードに身長、体重の記入をして手型を押してください。準備の為、誕生児の方は少し早めに来てください。

おはなしな～に

11時頃～始めます。

月曜日に絵本や紙芝居などを読み聞かせします。

子育て講座

外部からの講師さんに来ていただき、ベビーマッサージ、バランスボール、リトミック、音楽遊びなど色々と楽しいことを教えていただきます。(※参加される方は、事前申し込みが必要です。)



5月の予定

※園児の方の利用はご遠慮いただいています

月	火	水	木	金
		1	2	3 憲法記念日
6 振替休日	7	8 子育て講座 『ベビーマッサージ』	9	10
13 お誕生会デー おはなしな～に	14 ちびっこタイム ボールプール遊び	15	16 ちびっこタイム 親子スマイル遊び (児童館にて)	17 ちびっこタイム ボールプール遊び
20 おはなしな～に	21 ちびっこタイム 発育測定	22	23 ちびっこタイム 保健師相談日 10時～11時	24 AED講習 10時～(児童館にて)
27 お誕生会デー おはなしな～に	28	29	30	31 ちびっこタイム 『出張おひざでだっこ』 10時半～

※4月生まれの子の誕生会は5月に行います。

今月の活動なあに

※11時～12時の間、指定場所で戶外遊びができます。

※8日(水)…子育て講座『ベビーマッサージ』 10時から松井愛先生とマッサージをしながら赤ちゃんとのスキンシップを楽しみます。※定員がありますので前もってご連絡ください。

※14日・15日・17日(火・水・金)…ボールプール遊び ボールの沢山入ったプールで遊びましょう。

※16日(木)…親子スマイル遊び 10時から児童館と合同で親子の楽しいふれ合い遊びをします。

※21～23日(火～木)…発育測定 希望される方は発育測定を行いますので声をかけてください。

★ 23日(木)は10時から11時まで保健師さんが来てくださるので何かあればご相談ください。

※24日(金)…AED講習 児童館に消防署の方がみえて救急のお話とAEDの使い方について聞きます。

※31日(金)…出張おひざでだっこ 図書館の方がみえて絵本の読み聞かせをしていただきます。



☆子育てボランティアを募集しています。詳しくはお尋ねください。



4日～6日（火～木）小麦粉粘土遊び

25日～27日（火～木）発育測定

11日～13日（火～木）手型アート
（かがやき週間）

※ 変更する場合
もあります。

27日（木）保健師相談日

28日（金）出張おひざでだっこ

20日（木）親子スマイル遊び(児童館)



～4月はこんな遊びをしたよ！～

こいのぼり作り...

好きな遊びの一つでもあるポンポンでスタンプ遊びをして、こいのぼりの模様を付けました。出来上がったこいのぼりを持って、ポーズをしてくれました。



楽しく遊んでま～す！
好きな遊びを見つけて
嬉しそうです。

大きな
クッション
で



バァ～！



ゆらゆら



誕生日写真コーナー



みんなが大好き金魚ちゃん♡



おさがり服どうぞデー
利用者の方にいた
いた服を展示
しています。



生活リズムを整えよう！

—墨俣保健センターからのお知らせ—

生活リズムは、赤ちゃんの頃から成長とともにととのってくるものです。いちばん大切なのは、夜の睡眠。夜間にぐっすり寝て、朝きちんと起きることは、成長ホルモン、内臓の働きや免疫力など身体の発育発達をよくするだけでなく、自律神経をととのえ、意欲や人との関係性など心の育ちにも深く関わっているといわれています。子どものころの習慣が、その後も影響を与えますし、大人にとってもこれまでの生活を規則正しくしていくチャンスともいえますので、家族みんなで意識していくようにするとよいでしょう。



早く寝るためのポイント

- ① まずは早起き・外遊び！
早く起きて、よく体を動かせば、疲れて寝ることができます
- ② 暗く静かな環境を作る！
テレビやスマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え「寝つきにくい状態」にします。電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す！
時間を決め、その時間がきたら眠る準備をしましょう。寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。