


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4 ひよひよ ひろば 〇育児対象のホー儿開放 要予約申し込み不要です。	5 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	6 園庭 開放日 要予約申し込み不要です。 雨天時は中止となります。	7 おくおく クラブ 1 育児対象のサークル活動 要予約申し込み不要です。	8 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	9
10	11 ひよひよ ひろば 〇育児対象のホー儿開放 要予約申し込み不要です。	12 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	13 子育て講習会 (運動) 2・3 園児対象 要予約申し込み不要です。	14 おくおく クラブ 1 育児対象のサークル活動 要予約申し込み不要です。	15 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	16
17	18 おおきく なっかかな 0・1 園児対象の専任保育 要予約申し込み不要です。	19 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	20 保育所(離乳食) 体験 0 園児対象 要予約申し込み不要です。	21 こびこび クラブ 2・3 園児対象のサークル活動 要予約申し込み不要です。	22 誕生会 要予約申し込み不要です。	23
24	25 ひよひよ ひろば 〇育児対象のホー儿開放 要予約申し込み不要です。	26 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	27 SUNSUN ひろば ホー儿開放 要予約申し込み不要です。	28 こびこびの日 「子どもの日」の場面で 要予約申し込み不要です。		30
				太陽の子保育園 子育てひろば 2016年 4月度予定		



Sun Sun だより

H28. 4月号

太陽の子保育園 子育て支援
センター

やさしい春の光に
包まれて 木々は新芽を出し
花は満開。澄み渡る空の下
きらきら輝く 子どものたちの笑顔は
ととまぶしいですね。
さて、今年度もまた新しい子どもたちを迎え
子育てひろば、サークル活動がスタートします。
「子育て支援センターってどんなところ?」と思っているお母さん
是非一度、お子さんと一緒にあそびにきてみませんか?
のんびりした空間でお母さん同士、子どもの様子を
伝えあったり、悩みを相談しあいたりから、子育ての
「喜び」、「楽しさ」、「大変さ」を共有しましょう。
皆様のご利用をいっしょ
お待ちしております。

13日(木)

遊びがひろがり
体験講座(要申込)

18日(月) おおきくなっかかな?

22日(木) 離乳食講座(要申込)

28日(木) こびこびの日会(要予約)



春の山菜がおいしい季節です

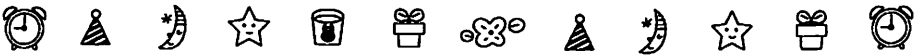
フキノトウ・ゼンマイ・ワラビ・タラノメ・ノビル・セリ・ツクシ、など。
春の山菜は、おひたしや天ぷらなどにして食べるとおいしいですよ。

生活リズムを身につけよう

起床・早起き 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は8時に寝るようがんばりましょう(0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう)。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる 一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

朝ご飯の後片付けをする 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタがちな子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりある時間を過ごせるよう心がけましょう。



少しでも花粉を避けるために

花粉は、よく晴れた日(前日雨が降ったとき)や風が強く空気が乾燥しているとき、気温の高い日などによく飛びます。
防止策としては、外出するときはメガネ、帽子、マスクをする。外出後家に入る前に、服や髪の毛についている花粉を落とす。うがいをする。バランスのよい食事をする。室内に花粉が入らないよう窓を閉める、などがあります。



お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。

味覚を左右・五原味

食べ物には「五原味」と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に欲する味は、甘味、うま味、塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要で、(※「辛味」は「味」ではなく「刺激」として分類されることが多いようです)

親子遠足

昭和記念公園で実施します
日時：4/30(土) 9:55~ 13:00
場所：立川市 昭和記念公園
※雨天時中止
お申し込みはお申込用紙に必要事項をご記入の上入園料と合わせ4/12(火)までにご提出ください。

子育てお悩み相談は、来園・お電話メールにて、お気軽にどうぞ…
renraku@sunshine.ed.jp

おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？
日時：4/18(月) 9:45 ~ 11:15
場所：保育園ホール
対象：0・1歳児のお子様

健康についての相談もお気軽に

「病院へ行くほどでもないけど、ちょっと心配…」「予防接種ってどうしたらいいの？」などなど、そんなご相談に、当園の花田看護師がやさしく相談に応じます。

子育て講習会

今月のテーマ **家庭でできる運動あそび**
遊びがひろがる体験講座

昨年度好評だった、日本経営教育研究所の長屋先生の「家庭でできる運動遊び」講座を今年度も実施します。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：4/13(水) 9:30~10:00
※要申込
場所：太陽の子保育園ホール
対象：1・2歳児の親子の方
参加費：無料
服装：動きやすい服装

4/28(木) こどもの日会

4/28(木) 午前10時よりホールにて、こどもの日会を行います。ぜひ遊びに来てくださいね(要予約)。
ご参加希望の方は職員までお声かけください。

赤ちゃん講座

楽しい離乳食

離乳食の進めかたについて、保護者の方に試食をしていただきながら説明をしていきます。また、保育園での食事を含めた生活の様子もご覧いただけます。その後、保育園の給食を食べながら、離乳食に関わる疑問・相談に当園の栄養士・保育士がお答えしていきます。

日時 4/22(水) 11:15 ~ 12:30
人数 各月5組(先着順・初めての方優先)
場所 太陽の子保育園ホール
対象 0歳児の親子の方
参加費 300円(保護者の方の給食代)
持ち物 箸とコップ(大人)
拭きタオル(こども)
申込み 保育園までお越しください。

ベビーマッサージ(5月)

今年度より羽村市内の姉妹園である「あおぞら保育園」にて実施します。

好評をいただいていますベビマ講座を、5月より月1回のペースで実施します。気軽に遊びにきてください。

日時 5/26(木) 10:00 ~ 11:30
対象 生後2カ月~12カ月の親子
募集 毎回10組
会場 あおぞら保育園1階ホール
持ち物 バスタオル1枚・汚れてもいいタオル等・水分補給用の飲み物
服装 普段着でどうぞ
料金 無料(使用するオイルは実費にて販売)
講師 0歳児クラス担当保育士
(田嶋ボンディング自由ベビーボンディングクアアスペシャリスト取得)
申込み あおぞら保育園までお電話をください
(電話)042-554-2154