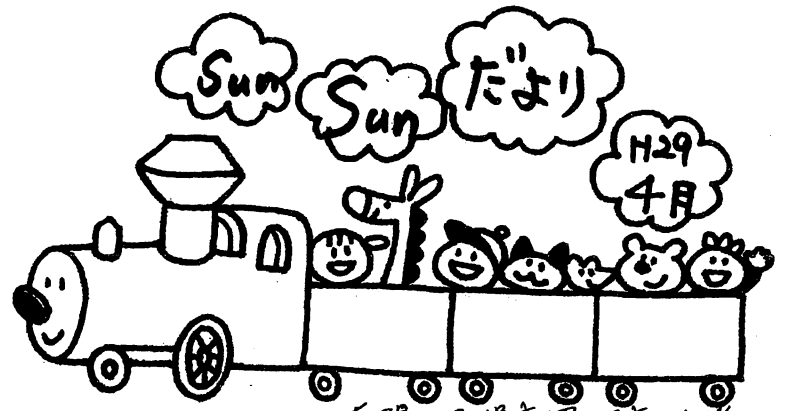


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3 ひよひよ ひろば ○園児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	4 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込み不要です。	5 園庭 開放日 ○園児対象のホール開放 事前申し込み不要です。 雨天時は中止となります。	6 わくわく クラブ ○園児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	7 E2E2 クラブ ○園児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	8
9	10 ひよひよ ひろば ○園児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	11 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込み不要です。	12 子育て講習会 (運動) ○園児対象 事前予約が必要です。	13 わくわく クラブ ○園児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	14 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込み不要です。	15
16	17 ひよひよ ひろば ○園児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	18 園庭 開放日 ○園児対象のホール開放 事前申し込み不要です。 雨天時は中止となります。	19 保育所(離乳食) 体験 ○園児対象 事前予約が必要です。	20 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込み不要です。	21 誕生日会 ○園児対象 事前にお申し込みください。	22 親子遠足 (鷹空ひろば) ※詳細は添付にて案内 事前にお申し込みください。
23	24 おおきく なったかな? ○園児対象の身体測定 健康診断による健康診断も	25 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込み不要です。	26 ひよひよ ひろば ○園児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	27 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込み不要です。	28 さげもん日 「子どもの日」の集合です 事前にお申し込みください。	29
30	太陽の子保育園 <b>子育てひろば</b> 2017年 4月度予定					



太陽の子保育園 子育て支援センター

喜びにあふれた春、新しいおともだちを迎えて  
平成29年度 子育て支援センターがスタートします。  
「子育て支援センターって? 何をあそび?」と思われている方...  
是非一度、お子さんと一緒に遊びに来てみませんか?  
「相談にのってくれる人がそばにいない」  
「他のお母さんの話を聞いてみたい」と...  
お母さん同士子どもの様子を伝えあったり悩みを相談...  
しめいから子育ての喜び、楽しさを大変さを  
共有しましょう。一息つけるのんびりした空間で  
皆様のご利用をお待ちしています。

### 4がつの行事予定

- 5日(水) 18日(火) 園庭開放日(雨天中止)
- 12日(水) 子育て講座「運動あそび」要申込
- 19日(水) 離乳食講座「要申込」
- 21日(金) お誕生会(誕生月のおともだち要申込)
- 22日(土) 「親子遠足」要申込
- 28日(金) 子どもの日会(要申込)

5月「給食体験」  
申込受付中!

## 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

**早寝・早起き** 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9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。

**朝ご飯の後排便をする** 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しがちです。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の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、服や髪についた花粉を落とす。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、酸味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に感じる味は、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す。(※「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：4/22(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4/7(金)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：4/24(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。

### 赤ちゃん講座

#### 楽しい離乳食

はじめての一步  
テイクアウト利用可

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 4/19(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)  
口拭きタオル(こども)  
申込み 保育園までお越しください。

### 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。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時：4/12(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

### ベビーマッサージ(5月)

太陽の子保育園の姉妹園である「あおぞら保育園」にて実施しています

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ね。

日時 5/25(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・水分的補給用の飲み物  
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  
(国際ボディンク協会ベビーボディンクケ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

### 4/28(金) こどもの日会

4/28(金) 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。