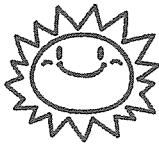
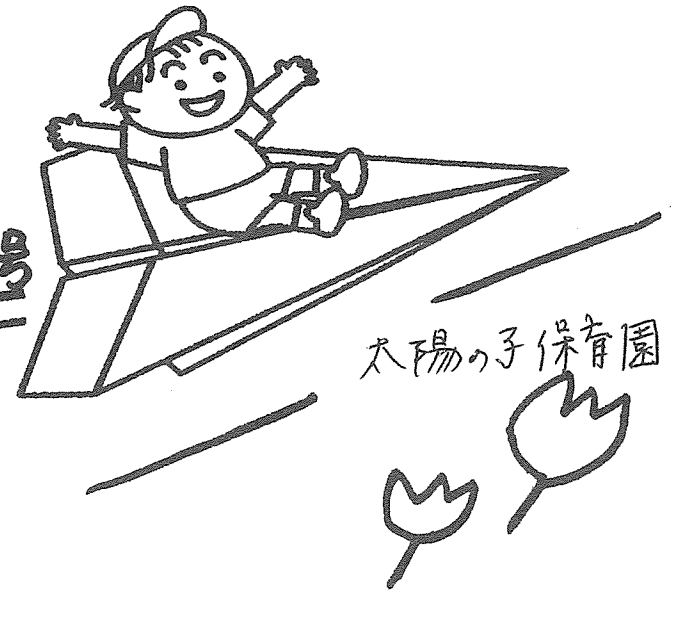


| 日曜日 | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   |  |
|-----|---|---|---|--|---|--|
| 1   | 2<br>ひよひよ<br>ひろば<br>〇歳児対象のホール開放<br>事前申し込み不要です。  | 3<br>SUNSUN<br>ひろば<br>ホール開放<br>事前申し込み不要です。  | 4<br>園庭<br>開放日<br>事前申し込みは不要です。<br>雨天時は中止となります。  | 5<br>わくわく<br>クラブ①<br>1歳児対象のサークル活動<br>事前登録が必要です。                | 6<br>にこにこ<br>クラブ②<br>2歳児対象のサークル活動<br>事前登録が必要です。 | 7  |
| 8   | 9<br>ひよひよ<br>ひろば<br>〇歳児対象のホール開放<br>事前申し込み不要です。  | 10<br>SUNSUN<br>ひろば<br>ホール開放<br>事前申し込み不要です。   | 11<br>園庭<br>開放日<br>事前申し込みは不要です。<br>雨天時は中止となります。 | 12<br>わくわく<br>クラブ①<br>1歳児対象のサークル活動<br>事前登録が必要です。               | 13<br>SUNSUN<br>ひろば<br>ホール開放<br>事前申し込み不要です。     | 14   |
| 15  | 16<br>ひよひよ<br>ひろば<br>〇歳児対象のホール開放<br>事前申し込み不要です。   | 17<br>子育て講習会<br>(運動)<br>2・3歳児対象<br>事前予約が必要です。<br>9:30~<br>10:00   | 18<br>園庭<br>開放日<br>事前申し込みは不要です。<br>雨天時は中止となります。 | 19<br>保育所(離乳食)<br>体験<br>〇歳児対象<br>事前予約が必要です。<br>11:15~<br>12:30 | 20<br>SUNSUN<br>ひろば<br>ホール開放<br>事前申し込み不要です。     | 21   |
| 22  | 23<br>おおきく<br>なったかな?<br>〇歳児対象の身体測定<br>季節換による健康観察も<br>9:45~<br>11:00                       | 24  | 25<br>ひよひよ<br>ひろば<br>〇歳児対象のホール開放<br>事前申し込み不要です。 | 26<br>SUNSUN<br>ひろば<br>ホール開放<br>事前申し込み不要です。                    | 27<br>誕生会<br>事前にお申し込みください                       | 28<br>親子遠足<br>(青空ひろば)<br>※詳細は別紙にて案内<br>事前にお申し込みください。 |
| 29  | 30  | 1   | 2<br>こぞ電の日<br>「子どもの日」の集会です<br>事前にお申し込みください。     | 3  | 4   | 5  |
| 6   | 7<br>ひよひよ<br>ひろば<br>〇歳児対象のホール開放<br>事前申し込み不要です。<br>子育て講習会<br>(食育)<br>2・3歳児対象<br>事前予約が必要です。 | <p>太陽の子保育園</p> <p>子育てひろば</p> <p>2018年 4月度予定</p>  |   |  |   |  |

# Sun Sun

## だ"エリ4月号



太陽の子保育園

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  
子どもたちの笑顔はともまぶしいですね。  
今年度も新しい子どもたちを迎え子育て支援のスタートです。  
気軽に子育ての「喜び」・「楽し」・「大変さ」を話に  
来ませんか？ 子どもたちの遊びを元気で「見守りながら」  
ママたちのおしゃべりを楽しんでもらう。一見つける  
のんびりとした空間をつくらせてお待ちしています。

- 4月のよこい....
- ・4日(水).11日(水).18日(水) 園庭開放日  
開放時間 9:45~11:15 (雨天中止)
  - ・17日(火) 子育て講習「運動あそび」要申込
  - ・19日(木)「離乳食講座」要申込
  - ・27日(金) 誕生会(要申込) 28日(土) 親子遠足  
(要申込)

## 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。

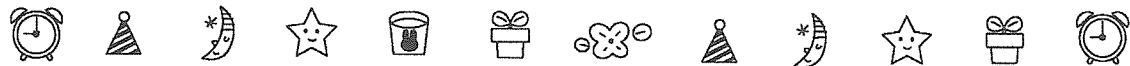


### 生活リズムを身につけよう

**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。

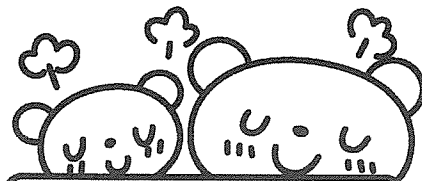
**朝ご飯の後排便をする** 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。



### 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、酸味、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：4/23(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、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

はじめの一步 チケット利用可

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(木) 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。

### 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。

日時 5/23(水) 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

(国際ボンディング協会ベビーボンディングクラスベシヤリスト取得)

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

MAP

保育園前に駐車場あります

マダ

とんで

東口 西友

羽村駅

### 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：4/17(火) 9:30～10:00

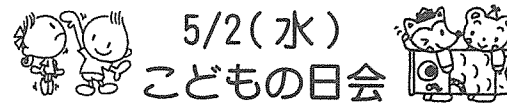
※要申込

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



5/2(水) 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(要予約)。ご参加希望の方は職員までお声かけください。