

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1 ひよひよ ひろば ○歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	2 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	3 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	4 わくわく クラブ 1歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	5 にこにこ クラブ 2歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	6
7	8 ひよひよ ひろば ○歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	9 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	10 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	11 わくわく クラブ 1歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	12 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	13
14	15 ひよひよ ひろば ○歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	16 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	17 園庭 開放日 事前申し込みは不要です。 雨天時は中止となります。	18 保育所(離乳食) 体験 ○歳児対象 事前予約が必要です。	19 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	20
21	22 おおきく なったかな? ○・1歳児対象の身体測定 看護師による健康診断も	23 子育て講習会 (運動) 2・3歳児対象 事前予約が必要です。	24 ひよひよ ひろば ○歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	25 誕生日会 事前にお申し込みください こどもの日 「子どもの日」の組合です 事前にお申し込みください。	26 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	27 親子遠足 (青空ひろば) ※詳細は別紙にて案内 事前にお申し込みください。
28	29	30	1	2	3	4
5	6			太陽の子保育園 子育てひろば 2019年 4月度予定		

Sun Sun だより 4月号

喜びにあふれた春

新しいおともだちを迎え 子育てひろば

サークル活動がスタートします。

子育てひろば? サークル活動? 何をやるの?と

思っているパパ、ママ 是非一度 お子さんと一緒に
遊びに来てませんか。相談にのってくれる人がそばに
いない... 他のお母さんの話も聞いてみたい... など
子どもの様子を伝え合ったり、悩みを相談し合いながら
子育ての喜び、楽しさ、大変さを共有しましょう。

一息つけるのんびりした空間をつくり
皆様のご利用をお待ちしています。

3日、10日、17日(木)
園庭開放日

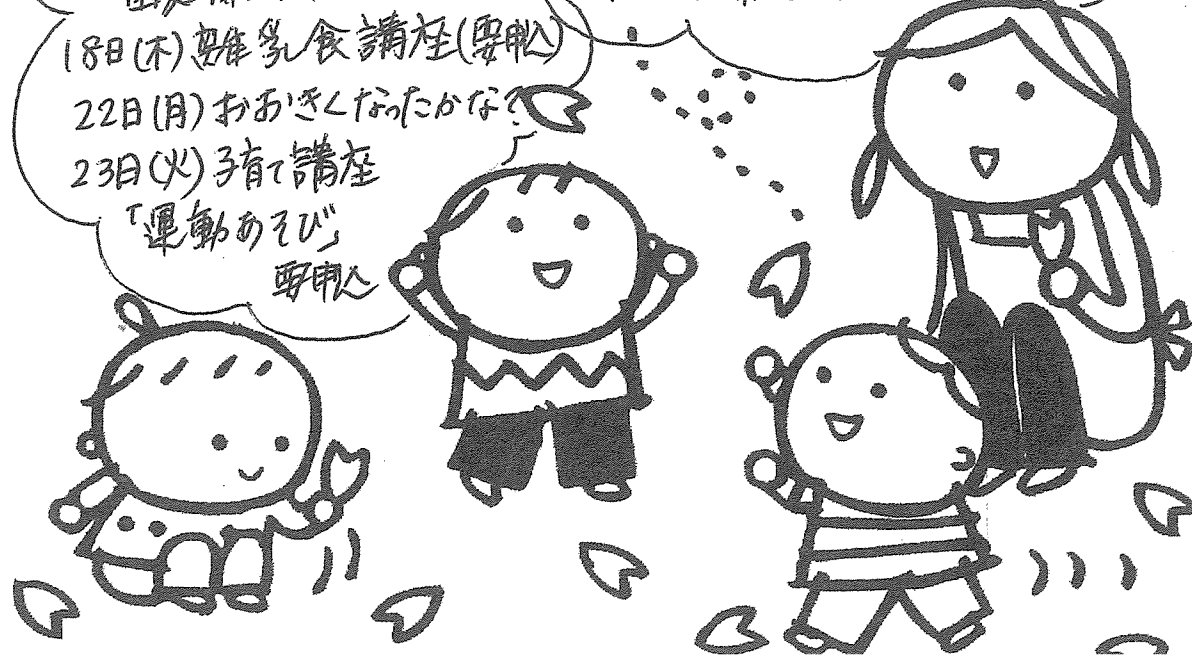
18日(木) 離乳食講座(要申込)

22日(月) おおきくなったかな?

23日(火) 子育て講座

「運動あそび」
要申込

25日(木) お誕生日会 ⊕ こどもの日
27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が、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、よく降った日(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、服や髪に付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：4/27(土) ※時間は後日お知らせします

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...

info@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：4/22(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。

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：4/23(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

4/25(木)

お誕生日会・こどもの日会

4/25(木) 午前10時よりホールにて、4月のお誕生日会&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。

赤ちゃん講座

楽しい離乳食

はじめての一步 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 4/18(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ね。

日時 5/23(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

(国際ボランティア協会ベビーボランティア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

