

SunSun だより

2024年度・11月号

太陽の子保育園 子育て支援センター

日中のぽかぽかとしたお日さまがより暖かく感じられる程、

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

今月も子育てひろばやサークル活動では、のんびりとした雰囲気の中でみんなで一緒に楽しく過ごせていけたらと思っています。是非、沢山遊びにきてください。

～読書の秋～

子育てひろばでは、「ミニ図書館」絵本の貸し出しを行っています。

お子さんと一緒に気に入りの絵本を見つめませんか？

ホールで読んだり、お家で読むこともできます。

是非、ご利用ください。

<今月の予定>

- ・6日(水) …わくわくクラブ(1歳児) 要申込
- ・7日(木)、20日(水)、22日(金)、27日(水) …園庭開放(雨天中止)
- ・11日(月) …「おおきくなったかな？」
- ・12日(火) …「運動遊び体験講座」 要申込
- ・13日(水)、14日(木) …にこにこクラブ(2歳児) 要申込
- ・15日(金) …「お誕生日会 11月生まれのお友だち」 要申込
- ・21日(木) …ベビーマッサージ(あおぞら保育園) 要申込
- ・25日(月) …「離乳食体験講座」 要申込



年間予定表と変更している予定があります。

- 11月14日(木) (変更前) SUNSUN ひろば → (変更後) にこにこクラブ
- 11月19日(火) (変更前) 園庭開放 → (変更後) SUNSUN ひろば
- 11月22日(金) (変更前) SUNSUN ひろば → (変更後) 園庭開放

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28 園庭開放 事前申し込みは不要です。雨天時は中止となります。	29 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	30 園庭開放 事前申し込みは不要です。雨天時は中止となります。	31	1 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	2
3	4	5 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	6 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。	7 園庭開放 事前申し込みは不要です。雨天時は中止となります。	8 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	9
10	11 おおきくなったかな? 〇・1歳児対象の身体測定 看護師による健康相談も	12 子育て講習会(運動) 2・3歳児対象 事前予約が必要です。	13 にこにこクラブ 2・3歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	14 にこにこクラブ 2・3歳児対象のサークル活動 事前登録が必要です。	15 誕生日会 事前にお申し込みください	16
17	18 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	19 りすどろ SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	20 園庭開放 事前申し込みは不要です。雨天時は中止となります。	21 ベビーマッサージ 〇歳児対象 事前予約が必要です。	22 園庭開放 事前申し込みは不要です。雨天時は中止となります。	23
24	25 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	26 SUNSUN ひろば ホール開放 事前申し込みは不要です。	27 園庭開放 事前申し込みは不要です。雨天時は中止となります。	28 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。	29	30
1	2 びよびよひろば 〇歳児対象のホール開放 事前申し込み不要です。			太陽の子保育園 子育てひろば 2024年11月度予定		

意欲のある子は早寝早起き

子育て支援 ひだまり通信 高山静子著 チャイルド社より

早く寝かしつけるとこんなに楽！～小さいうちが勝負～

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は8時。「そんなばかなー」と思われけど、やっぱり早寝早起きの子どもには、いいことがたくさんあります。



自分ですっきりと起きる！
自分ですっきりと起きる。「早く起きなさい」と言わなくていい。



ひとりでよく遊び機嫌がよい
眠りが足りていると情緒も安定。親のイライラも少なくてすむ。



意欲的！
「早くしなさい」と言わなくてすむ。



時間ができる
夜、ゆっくりと大人の時間を楽しめる……。



病気に強い！
ぐっすり眠ると食欲もわく。自律神経、ホルモン分泌、消化器の働きも快調！



早寝早起きの習慣がつく
「早く寝なさい」と言わなくていい。

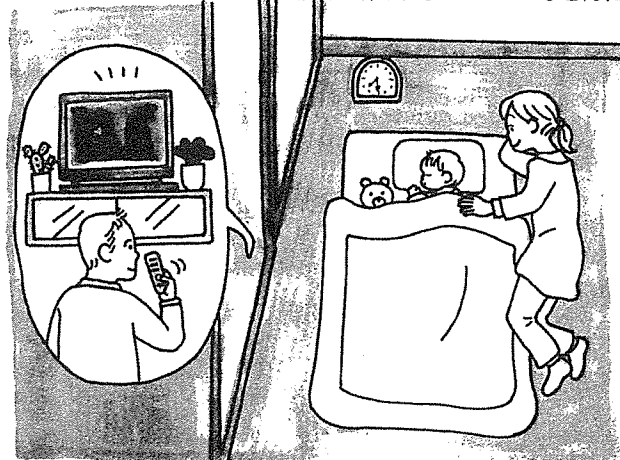
子どもを寝かしつけるには？

子どもに1日3回食事を食べさせるように、幼児の間は、毎日子どもを寝かしつけることが親の役割です。睡眠のリズムができあがると、次第に同じ時間に眠くなるようになります。

お父さんは
早めに家に帰ってくる

電気を消して
部屋を暗くする

9時までは
ふとんに入れる



テレビなどの音は
小さくする

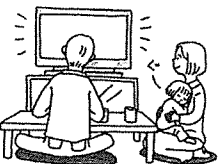
背中を軽くたたいたり
さすったりする

寝かしつける時間は
15分から30分

寝かしつけて
もらえない子どもは、
毎日体の限界に挑戦！

幼児は、放っておくと体の限界まで起きています。親に寝かしつけてもらえない子どもは、脳の疲労もたまりがちです。

遊びながら
バッテリー



おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？

日時：11/11(月) 9:45～11:15

場所：保育園ホール

対象：0・1歳児のお子様



赤ちゃん講座

保育所・離乳食体験

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、育児・離乳食に関わる疑問・相談に当園の保育士・栄養士がお答えしていきます。

日時 11/25(月) 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 あおぞら保育園

ベビーボンディング(ベビーマッサージ)で、赤ちゃん・お母さんともにリフレッシュ!!

日時 11/21(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

国際ボンディング協会
ベビーボンディングケアスペシャリスト取得

申込み 保育園まで予約のお電話をください

はむら保育展

親子で楽しめる催しが盛りだくさん!!

12/7(土)

10:00～16:00



羽村市生涯学習センター プリモホールゆとろぎ

「はむら保育展」は、羽村市内の認可保育園・こども園の園長・保育士・看護師・栄養士、市保育担当課が中心となって実行委員会を組織し、毎年実施しております。

展示コーナー 12/4(水)～6(金) 10:00～16:00

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

日本経営教育研究所の長屋あゆみ先生による「家庭でできる運動遊び」講座です。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：11/12(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



子育て悩みやご相談は、電話・メール・面談など何でもOKです。ちょっとしたことでも結構ですのでお気軽にどうぞ…

電話 042-555-5780
メール info@sunshine.ed.jp