

少しずつ明るい時間が増えてきて
春はもうすぐですね
今年度はなかなか出会う機会が少なく残念でしたが
これからもすくすくと成長されることと
お祈りしています
今年度ご理解とご協力をありがとうございました
来年度もどうぞよろしくお願いいたします

《すこやかタイム》（育児相談事業…離乳食・健康・
育児・しつけ等）は、お電話にて実施いたします。
心配なことや不安なことがありましたら
下記の電話番号にご連絡ください。
りすのき保育園 042-357-0711



りすのき

りすのき保育園

〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目8番2
TEL 042-357-0711 FAX 042-357-0722
<http://www.risunokihoikuen.com/>

りすのき保育園では地域のみなさまとの交流を大切にし
安心して楽しく子育てができるよう応援していきます。

木の実の部屋 《なごやかタイム》



木の実の部屋《なごやかタイム》は、新型コ
ロナウィルスが収束するまでお休みとさせて
いただきます。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

地域交流 年間予定

- | | |
|----------------|----------------|
| 5月 おはなし会 | 11月 おいもパーティー |
| 7月 中学1年生同窓会 | 12月 クリスマスリース作り |
| 小学1年生同窓会 | クリスマス会 |
| 夏まつり | 1月 お正月あそびを楽しむ会 |
| 10月 おやこ体育あそびの会 | 2月 こりす展 |

※ その他、HPや掲示でもお知らせいたします。

にじいろポケット《公認心理師から》

《4月の心得》 2022. 4

りすのき保育園のみなさん。ご入園、ご進級おめでとうございます。お父さん、お母さん、お子さんの心と身体の調子はいかがですか？

真冬のような寒さの後あっという間に桜が咲きほこったことに驚き、目には見えなくてもつぼみが開く日に向けてしっかりと準備をしていたんだなあと改めて感じました。

ただ、春の訪れを喜ぶ一方で日本でも世界でも不安の多い日々が続いていますね。ただでさえ気持ちが不安定になりやすい春先ですから、自分の気持ちや体が疲れているかもと感じたら無理な予定は立てず、体を休めてゆっくり過ごしましょう。

さて、毎年お伝えすることではありますが、変化の多い4月は『安心・安定』がキーワード。ご家庭やご両親との時間の中でお子さんが安心・安定して過ごせることは、お子さんにとって無理のない良いスタートに繋がり、更にこの先一年間の土台をしっかりと整えることに繋がっていきますので、とても大切です。期待と不安は親も感じているでしょうが、落ち着きが肝心。お子さんが安心できるように「焦らないで。大丈夫だよ。」と、抱っこしながら落ち着かせるくらいの接し方がちょうどよいでしょう。

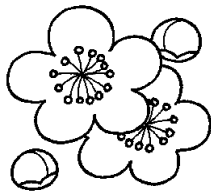
毎日が安定するための具体的な生活の整え方としては、『早寝早起き朝ごはん』。これが全てといえます。お子さんが寝る1時間前からの行動を思い出してみ、スムーズに寝られる状況になっているかを確認してみましょう。①食事・お風呂・着替え・歯磨き・布団などの流れが毎日同じかどうか⇒寝るまでの流れを毎日同じにする事で脳が自然と寝る方向へと向かいます。②寝る1時間～30分前からはスマホ・タブレット・テレビは見ないようにし、部屋の電気を暗めにする⇒寝る前に強い光を認識すると脳から睡眠を促すメラトニンの量が低下するためです。③添い寝しながら絵本を読んであげる⇒1日の終わりにリラックスするためなので怖い本は避けましょう。

読み聞かせの習慣をつければ忙しくても子どもとの時間をしっかり取ることが出来ますし、添い寝で更に安心する事でしょう。その時間は親子の宝物になりますよ。(公認心理師 藤井あづさ)

お知らせ

りすのキッズ更新手続きについて

りすのキッズは、年度更新となっております。更新手続きがない場合は、3月末で解除となりますので、お忘れにならないよう、ご注意ください。詳細は、りすのき保育園までお問合せください。



子育てサポート

木の葉のへや《なごやかタイム》

就学前のお子様と保護者の皆様を対象に、ホールを開放し、自由に遊んでいただきます。定期的に行う講演会や体験企画を通して、子育ての楽しさを共有したり、様々な交流の場としてご利用ください。

こぶしのへや（一時保育）

就労・出産・介護・育児疲れなど様々な理由により、お子様を一時的にお預かりすることができます。ご利用前に面接および予約が必要ですので、まずは、りすのき保育園までご連絡ください。

子育て相談室

離乳食・健康・しつけ等、育児に関すること全般について、園児の保護者からの相談に限らず、地域のみなさまからの相談も受け付けております。どうぞ遠慮なくお声をおかけください。

赤ちゃん・ふらっと

東京都の『赤ちゃん・ふらっと』に適合した施設です。小さなお子さまを連れた方々に、安心してご来園いただけるよう、おむつ替えや授乳などが行えるスペースも用意しています。

子育て情報

りすのき保育園HP

<http://www.risunokihoikuen.com/>



とうきょう福祉ナビゲーション

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>



多摩市HP

<http://www.city.tama.lg.jp/>



東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>



多摩市医師会

<http://www.tama-med.or.jp/>



暮らしの中の医療情報ナビ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/>

