

こどもまつり

こどもの健やかな成長を祈って、お祝いをします。
昔ながらのあそびで、一緒に楽しみましょう。

日時 : 4月25日(水)
10:00~11:00
場所 : りすのき保育園 屋上園庭
(雨天時、木の実の部屋)
参加費 : なし
対象年齢 : 2歳から
定員 : 5組
予約 : 要予約
(電話予約をお願いします。)



子育て支援サークル
ベビーヨーガ

お子さんと一緒にヨーガをしてリフレッシュしましょう。

日時 : 4月27日(金)
5月18日(金)
10:00~11:00

参加費 : 1回1000円
対象年齢 : 0歳から3歳くらい
持ち物 : バスタオル、水分、動きやすい服装
インストラクター : 山下利奈氏
定員 : 1回につき8組
予約 : 要予約
備考 : 参加ご希望の方は予約してください。
今年度は、6月・7月計4回を予定しています。



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://risunoki.hoikuen.to>

りすのき保育園では地域のみなさまとの交流を大切に、
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》4月予定

Time 10:00~12:00

月ようび	火ようび
9 親子であそぼう	10 絵本読みきかせ
16 親子であそぼう	17 お休み
23 わらべうた	24 紙であそぼう
30 お休み	5/1 お休み

(*) 予定は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

地域交流年間予定

5月 きっず・いん・ざ・きっちゃん	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	2月 きっず・いん・ざ・きっちゃん
10月 おやこ体育あそびの会	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

2018年 4月号

== 自分を大事に ==

桜もすっかり満開ですね。吹く風に春の匂いがあふれてきました。今年度もお子さんのすこやかな成長を願っておたよりを担当させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

4月からりすのき保育園にご入園されたお子さん、おめでとうございます。また在園児のみなさん、ご進級おめでとうございます。

新年度スタートにワクワクされていますか？それとも、これからの新生活どうなるだろうかと不安や心配の方が大きいでしょうか？

毎日の生活に変化があると、心も体も知らず知らずのうちにエネルギーを使っている、大人も子どもも疲れやすくイライラしがちです。お母さんとしては、家事・育児・お子さんとの関わりを考えると、慣れるまでの毎日を乗り切るためにはある程度の対策が必要になってきます。

大切な事は、『GWくらいまでは無理をしないで生活することを心がけよう』と意識しておくことです。『無理をしない』というのは、①『～しなければならない』という思い込みを捨てること。積極的に家事の手を抜き、家族と役割を分担し、毎日の『やらなければならない』事を減らすこと。その上で、②自分も子どもも食事をしっかりと食べ、睡眠をしっかりと確保すること。③子どもとスキンシップをすること。

この3つが長い目でみるととても大切になってきます。

自分が頑張らなければ、とお母さんは思いがちです。でも十分頑張っていますから、どうぞ自分を大事にしてください。手を抜く、くらいがちょうどいいと思いますよ。後は、お子さんを保育園に安心してお預けください。

朝の登園ではもし泣いていたとしてもサッと保育士にバトンタッチして頂くと、その後安心して過ごしやすいように感じます。その時は笑顔でお子さんに「いってきます」と伝えていただいたり手でタッチしたりするのもいいでしょう。お子さんが不安な表情だと後ろ髪惹かれるのですが、お子さんにとってはそれがいい切り替えの合図となるようです。

皆さんとの毎日を楽しみにしています。（臨床心理士 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ご来園又はお問い合わせください。



子育てサポート

木の葉のへや《なごやかタイム》（子育て支援センター）

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。ご利用の前には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かぎらず、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/>



多摩市HP

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



多摩市医師会

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



とうきょう福祉ナビゲーション

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



感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>



暮らしの中の医療情報ナビ

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

