

今月の地域活動行事

《10月の予告》

育児講座

ドキドキワクワクはじめての食事

～しっかり食べて大きくなあれ～

子どもは離乳食を通して口の動きや、手・目・口の協調運動などの様々なことを学んでいきます。その時期に合った形態は？味付けは？作り方は？これから離乳食を始める方、既に始まっている方も是非どうぞ。

講師：駒井恵里 りすのき保育園栄養士
 日時：10月12日（金）10：30～11：45
 場所：りすのき保育園 木の実の部屋
 材料費：200円（味・形態体験のための試食有り）
 定員：8組
 対象年齢：離乳食をこれから始めようとしている方～11ヶ月頃
 予約：要予約

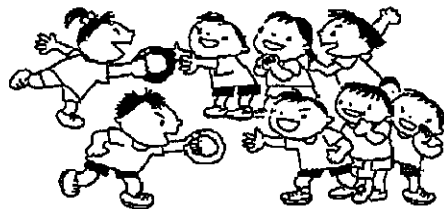


.....

おやこ体育あそびの会

子どもたちが日々行っている体育授業をご覧いただいたり、親子で体を動かす喜びや、子どもたちの成長を感じていただく会です。地域のみなさまもどうぞお越し下さい。

日時：10月6日（土）10:00～11:30予定
 場所：大松台小学校体育館
 参加費：無料
 予約：不要



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》9月予定

Time 10:00～12:00

月ようび	火ようび
3 親子であそぼう	4 絵本読みきかせ
10 親子であそぼう	11 わらべうた
17 お休み	18 身体測定
24 お休み	25 紙であそぼう
10/1 親子であそぼう	10/2 わらべうた

(*）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 9月号

生活リズム

まだまだ残暑厳しい日々が続きますね。夏の疲れは大丈夫ですか？
夏休みを頂いて実家に帰っていると、なんだかんだと夜遅くなってしま
うこともしばしば。親も子も生活リズムがすっかり崩れてしまいました。

朝8時に起きて夜は気が付けば10時過ぎ。普段は6時半には起きていま
すから、1時間半のスズです。東京に戻って朝起きれるだろうか…と心配に
なりますが、そういえば最近話題のサマータイム、東京時間が1時間半前倒
しのサマータイムというわけです。とりあえず、東京に戻ったら朝6時半に
目覚まし設定。生活のリズムを戻すには、夜早く寝る事よりも朝早く起きる
ことを目標にした方が早く戻ります。眠い目をこすりながら起きて活動すれ
ば、夜は自然と早く寝るようになるためです。親も子もしばらくのさか
くでしょうが、親が頑張って起きて、この方法で戻していくしかありません。

サマータイムの話題から、睡眠の質について多く報道されています。乳幼
児期から睡眠リズムを整えることで、知能や認知発達が育ち、気持ちをコン
トロールする脳が育ちやすいと言われていています。乳幼児期に体や心の面で色
々な不調があった時、まずこの生活リズムを整えることで改善する部分が多
くあると私自身も実感しています。小学生につながる脳の下地を作る時期で
すから、親としては出来るかぎり整えてあげたいものです。

ではお子さんの生活リズムをちょっと確認してみましょう。

- ① だいたい夜9時（遅くとも9時半）までには寝ている
- ② 朝起きるのは7時よりも前だ
- ③ 睡眠時間がトータルで10時間以上（昼寝は含まない）取れている

この三点は乳幼児の質の良い睡眠の最低基準となります。そして、おにぎ
り1個でもお腹に入れてから出かけ、体と脳を目覚めさせることが大切です。

上記の三点は仕事やきょうだいとの兼ね合いでなかなか難しいですよ。
私も日々苦勞しています。お子さんが朝起きられるように環境を工夫したり、
家族の団らんの時間を思い切って朝に持つようにしたりして、家族が朝型の
生活になる方法が見つかるといいですね。（臨床心理士 藤井あづさ）

お知らせ

夏のボランティア

地域の小学生5名、中学生3名、高校生8人、大学生1名、
社会人3名の方が夏のボランティアにお越しくされました。
夏のたいへん暑い中お世話になりました。
どうもありがとうございました。



子育てサポート

木の実のへや《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なので、
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
連れの方々に、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.risunokihokuen.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/>

