

今月の地域活動行事

出産を迎える親の子育て体験

赤ちゃんクラスを見学しながら実際に子どもたちと一緒に過ごしてみませんか。育児体験を通してこれから始まる子育てを期待して頂くと共に、役立ててもらえればと思います。

日時 : 随時
(ご要望の日程で実施いたしますので、ご相談ください。)
10:00~11:30

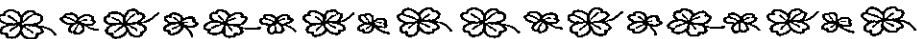
参加費 : 無料

対象年齢 : 妊娠中または赤ちゃんを産んで間もないお母さんお父さん、育児を手助けする予定のおじいちゃんやおばあちゃん、妊娠前のご夫婦。

予約 : 要予約
(電話予約をお願いします。)

内容 : オムツの換え方、だっこの仕方、ごはんの食べさせ方、洋服の着せ方、脱がせ方、選び方、あそび(わらべうた)等。

その他 : 育児・健康・離乳食の相談など、専門の保育士・看護師・栄養士が質問にお答えします。どうぞお気軽にご相談ください。



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》4月予定

Time 10:00~12:00

| 月ようび | 火ようび |
|---------------|--------------|
| 8 親子であそぼう | 9 絵本読みきかせ |
| 15 親子であそぼう | 16 お休み |
| 22 わらべうた | 23 紙であそぼう |
| 29 お休み | 30 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

- | | |
|----------------|----------------|
| 7月 中学1年生同窓会 | 11月 おいもパーティー |
| 小学1年生同窓会 | 12月 クリスマスリース作り |
| 夏まつり | クリスマス会 |
| 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

2019年 4月号

== 春の過ごし方 ==

桜も満開になり、すっかり春めいてきましたね。
お子さんのすこやかな成長を願って、今年度も子育てに関するおたよりを担当させていただきたいと思っておりますので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。

新年度いよいよスタート、お子さんの様子はいかがですか？

一年間を通して振り返ってみると、毎年の事ではありますが、4月5月の過ごし方には特別なコツがあるように思います。それは『親は無理をしない』『子には無理をさせない』ということです。なんだ、そんなことか、と思われるかもしれませんが、これが意外と難しい。なぜかと言うと、4月はみんな頑張ろうとする月だからです。桜が咲いて、花のつぼみも開いてきて、自然はとっても盛り坂。ただ、昔からこの時期は[木の芽どき]といわれ、心身のバランスが崩れやすいとされています。

お仕事にこの4月から復帰されたお母様はもちろん気を張っていらっしゃることでしょ。ご家庭の事は意識的にお父様と分担することをお勧めします。もしそれが難しければ、お母様の家事量を思い切って減らしましょう。《掃除→1週間に一度・洗い物→ワンプレートにする・洗濯→毎日洗いとまとめ洗いの物を分ける》等しっかり決めてご自分の睡眠時間とお子さんに絵本を読んであげる時間を確保しましょう。

お仕事が昨年と同様のお母様で特に変化のない方は、お子さんの疲労回復を優先してあげましょう。進級してお友だちは同じだけとお部屋と先生が変わっただけでもとてもエネルギーを使っています。お父様お母様のお仕事がお休みの時は無理に外に出なくても大丈夫。お家で一緒にゆっくり過ごすことがとても大切です。

今年はGW10連休があり、ご予定を立てていらっしゃる方も多いでしょう。勤的な予定と同じく、心と身体を休める静的な予定もしっかり立てて、この時期をお過ごしくださいね。（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ご来園又はお問い合わせください。



子育てサポート

木の实のへや《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けます。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.risunokichoikuen.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/>

