

今月の地域活動行事

おいもパーティー

秋の収穫をみんなで祝いし、さつまいものお料理をいただきます。

日時 : 11月14日(木) 10:45~11:15
 ※雨天時:15日(金)

場所 : 唐木田公園
 参加費 : 無料
 定員 : 20組
 予約 : 電話予約



こどものあそび展

こどもたちの戸外あそびの様子をDVDで上映します。
 また、あそびに出かけている公園の写真やお散歩マップを展示します。
 どうぞご覧ください。

日時 : 11月14日(木)~15日(金) 16:00~19:30
 ※14日(木)~ 応援バザー

14日(木) 幼児DVD放映・15日(金) 乳児DVD放映
 場所 : りすのき保育園 木の実の部屋
 備考 : 園の駐車場は送迎のみのご利用となっております。
 お車でお越しの際は、近隣の駐車場をご利用くださいますようお願い致します。



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://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>

Time 10:00~12:00

| 2019年 11月 の予定 | |
|-----------------|-----------------|
| 月ようび | 火ようび |
| 4 祝日 お休み | 5 紙であそぼう |
| 11 絵本読み聞かせ | 12 わらべうた |
| 18 お休み | 19 身体測定 |
| 25 クリスマス飾り作り | 26 クリスマス飾り作り |
| 12/2 お休み | 3 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 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《公認心理士から》

《いまを生きる》

紅葉もこれから見ごろですね。子どもたちと公園に向かいながら秋のさわやかな風を感じていると、出かける前のバタバタや子どもたちに対するイライラも忘れて、「あーきもちいい」と自分の身体が伸びるのを感じます。大きく深呼吸したり落ち葉を踏みながら歩いていると、色々な事に気が付きます。結構空気は冷たいな、空がとても高くなったな、雲の形が面白いな、葉っぱの色がそれぞれ違うんだな。自分の意識は周りの自然に向けられ、五感がいつもより刺激されるようです。それはもしかしたら、いつも子どもたちが感じている世界に近いのかもしれない。

『子どもたちは今を生きている』とよく言われます。過去もない未来もない、ただ今を一生懸命生きている、ということですが、実はこの『今を生きている』という事がうまく出来ないために大人はストレスを感じるのだそうです。

ある調査では、【自分のいま目の前にある以外の事】を考えている時間が起きている時間のおよそ半分にあたると分かりました。当たり前ですが、大人になると、[先を読んで、そのために今これをしなければならぬ]と考えたり、[前にこうやってしまって失敗したので、今こうしよう]と考えたりします。つまり、今を生きているのではなく、過去の事を思い出したり、未来の事を想像して考えたりしている時間が一日の中で多くあるのです。考えないまでも、過去にあったイヤな事を思い出してしまったりすることもあるでしょう。こういった時間は仕事や育児の上でとても大切な能力であり、必要でもありますが、この時間こそ脳がストレスを感じる状態だということです。

かといってそれをしないわけにもいきませんから、自分でうまく調節をする必要があるようです。【今を生きていないな】という時間が長く続いたら、一度時間を区切って【今を生きる】。仕事や子どもの予定が詰まって、次はこれ次はあれ、という時間が長く続いたら、意識的に空を眺めてみる。携帯からの情報を遮断してコーヒーを飲みその温かさを感じる。自分が気持ちいい、落ち着く、楽しい、というのがキーワードです。そんな【いま】を過ごせるものをたくさん見つけてみて下さい。(公認心理師 藤井あつさ)



お知らせ

2020年度新規入所申請受付開始

2020年度の保育園の新規入所申請受付が11月5日(火)～15日(金)の期間で行われます。詳細は多摩市HPや園に掲示しているポスター等をご確認ください。



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だけの方々に、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.risunokihokoien.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/>



東京都感染症情報センター

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



暮らしの中の医療情報ナビ

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

