

地域支援

あそびばだより

あそびばは園内の3階ホールにて
毎週木曜日10時から12時開放しています♪
お気軽に遊びに来てください☆
※日程によってはお休みの場合もあります。

2025年が始まって1か月が経ちました。あそびばを通して保護者の皆様が顔見知りになった方が多く利用されるようになりました。お子様の成長を伝えあい、笑顔溢れるあたたかい雰囲気のところとなり、安心して利用して下さっていること大変嬉しく思います。今年度は、最後のお便りとなりますが、今後も親子で参加できるイベントを企画し、楽しめられるようにしていきたいと思ひます。



あそびばの予定

2 がつ 月

6日

13日 手遊び・歌
読み聞かせ

20日

27日 身体測定・手形

2月13日(木) 11:00~11:30

手遊び・歌・読み聞かせ

あそびばを利用されるみなさんと一緒に
手遊び、歌をうたって楽しみましょう♪
体を使ったリトミックもしようと思ひてい
ます。予約不要ですので、ぜひ！遊びにきて
ください☆

3 がつ 月

6日 読み聞かせ

13日 身体測定・手形

3月のお休みは
20日(木)・27日(木)です

2月13日/3月6日

絵本の読み聞かせ 11:30頃

0・1・2歳児向けの
絵本を毎月選んで保育士が
絵本の読み聞かせを行います。

2月27日/3月13日

身体測定・手形 10:00~

毎月最終週に、身体測定と手形を
とって記念にカードとともにお
渡しします。

☆**絵本の読み聞かせは毎月行います。**

☆**身体測定は毎月末に行います。**



クリスマス会
で行った手形
アートです♪

今年度行ったイベントは

- 6月 おやこで手型アートを作ろう
- 10月 0歳からのあそびばミニコンサート
ハロウィン
- 11月 小麦粉・米粉粘土であそぼう！
- 12月 ミニクリスマス会

今年度は5回のイベントを開催し、親子で思い出になるような作品を作ったり、季節ならではの行事に参加された皆様と一緒に楽しむことができました。中でも好評だったのは、園内に在中の保育者によるピアノ演奏♪心地よい演奏の中でゆったりとお茶をしながらほっと一息つけるそんな空間になったのではないのでしょうか。来年度も企画していきたいと思ひます。

栄養士からの
アドバイス



☆おやつについて☆

あそびばで利用される保護者のみなさまからよく聞かれる相談でしたので栄養士に聞いてみました♪

1～6歳の子どもは、成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく1度にたくさんのおやつを食べることができません。そのため、3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

目安の量は・・・

1日のエネルギーの10～20%をおやつで摂るとよいとされています。

食事に影響しないよう、1日に食べるおやつは

乳児100kcal～200kcal、

幼児は150kcal～250kcal前後にしましょう！

♪ポイント♪

- ① 乳児は午前午後の2回、幼児は午後の1回同じ時間にあげる
- ② おやつを量を決める(食事に影響しないもの)
- ③ 袋に入ったおやつは、そのままではなくお皿に取り分ける
- ④ 食事の前後は2～3時間あけるようにする



ふかし芋
中1/2本
(約100kcal)



バナナ
中1本
(約100kcal)



おにぎり
小1個
(約100kcal)



子育て中で
助けられた本

子育てハッピーアドバイス



子育て中のお母さん、お父さん

お子さまの様子や接し方に不安や悩みがあり、相談したいけどなかなか・・・など思っていないですか？

忙しいパパのための
子育てハッピーアドバイス

著者 明橋 大二
発行所 株式会社 1万年堂出版

今回、私がご紹介する本は「子育てハッピーアドバイス」というものです。

私はこの本にとっても助けられ、子どもと接して気持ちが軽くなりました。この本の中に書かれている「私は私でいいんだ、この子はこの子でいいんだ」他人の意見に振り回されず、相手との境界線を引き、気持ちを割り切ることです。著者の方は精神科医でこの本のシリーズを年代ごとや小児科、妊娠など幅広く出版されています。イラストは優しいタッチで漫画を見ながら分かりやすく書かれているので読みやすく、心に染みる本です。

ぜひ、一息ついたときに読んでみてくださいね。



1年が経つのは、年々あっという間に感じますね。あそびばを利用される多くの方は、ご家庭で家事をこなし、お子さまと向き合い、時には自分の声掛けに反省したり・・・だけどもいつも思い浮かぶのは、【お子さまの笑顔】ではないでしょうか。お子さまが笑顔で元気に過ごせていたら満点だと私は思います。

4月から仕事復帰される方、入園入学するお子さまなど新生活が始まり、リズムが変わって慣れるまでに時間がかかるかと思いますが、体調に気を付けて無理せずお過ごしくださいね。あそびばが安心して過ごせる、日々の悩みを言い合える場所であるよう来年度も整えていきたいです。

1年間ありがとうございました。

来年度もよろしくお願いたします。

もり 晴香