



# 地域子育て支援センター エンジェルルームだより 5月号

2022年5月発行  
地域子育て支援センター  
エンジェルルーム  
(藤枝聖マリア保育園)  
藤枝市下藪田 733-1  
TEL054-638-2941

新緑の美しい季節になりました。澄んだ空に小鳥たちがさえずり、エンジェルルームの花壇には、赤や黄色やピンク色の色とりどりの花々が咲きそろう、皆さんが遊びに来てくれるのを今か今かと待ち望んでいるかのようです。朝晩の寒暖差もようやく落ち着き、過ごしやすい季節なので、お子さんと戸外遊びを楽しんではいかがですか。これまで足元がおぼつかなかった子も、一人で上手に歩けるようになったり、走るのが早くなって元気いっぱい公園や野山を駆け回ったりする子もいるかもしれません。子どもの日、お子さんの成長を家族皆で喜び合いながら、楽しい思い出がたくさん出来るといいですね。



利用者の皆様へ みんなが安心してエンジェルルームを利用できるようご協力をお願いします。

☆入館の際の検温(自宅でも検温をしたうえでご利用ください)・マスクの着用・手指の消毒をお願いします。

☆同居家族が在籍する学校・幼稚園・保育園等で感染症のため休校・休園・学年閉鎖となっている方は利用不可。

☆新型コロナの感染状況により予定が中止や変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 子育てワンポイント

## お母さん大好き！いつもありがとう！



### 早寝のためにできること

#### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

#### ② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

#### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

#### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

#### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

#### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



### 「母の日」の由来、ご存知ですか？

アメリカのウエスト・バージニア州に住んでいたジャービスさんは、41歳の時母親を亡くしました。彼女は母の命日に、感謝を込めて参列者一人一人に母が大好きだった白いカーネーションを渡しました。この話を聞いたアパート経営者が1908年に「母に感謝する日を！」と運動を始め、1914年に公式の祝日になりました。日本では1949年頃から一般に祝われるようになりました。ご自分が親になって初めて親の大変さや感謝の気持ちを感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？



遠く離れて暮らしているお母さんや、いつもそばで優しく温かく支えてくれているお母さんにお子さんと一緒に「ありがとう」の気持ちを届けてみませんか。

☆室内・園庭利用時間 毎週月曜日～金曜日 9時～12時・13時30分～15時30分(祝日休み)

☆子育て相談・電話相談もお気軽にお声をおかけ下さい。(ひとりで悩まないでね)

☆プログラム以外の日は支援室や園庭で親子でゆったりのおんびり遊べます。午後支援室は開放しています。



日	曜日	予約	5月の予定
2	月		室内・園庭
3	火		憲法記念日(お休み)
4	水		みどりの日(お休み)
5	木		こどもの日(お休み)
6	金		公園で遊ぼう(水守中央公園)
9	月		室内・園庭
10	火	☆	星の子①
11	水		室内・園庭
12	木	☆	あかちゃん講座(遊びと絵本)
13	金	☆	総合運動公園で遊ぼう
16	月		室内・園庭
17	火	☆	星の子②
18	水		室内・園庭
19	木	☆	赤ちゃん遊ぼうとベビーリンパ①
20	金		室内・園庭
23	月		室内・園庭
24	火	☆	赤ちゃん遊ぼうとベビーリンパ②
25	水		リトルエンジェル
26	木		室内・園庭
27	金	☆	講座(親子でエアロビ)
30	月		室内・園庭
31	火	☆	星の子③

### ☆星の子広場①②③ (年齢別遊び) (要予約)

- ・10日(火)星の子①令和3年生まれの子  
足形アートでネコさん作ろうと誕生会
  - ・17日(火)星の子②令和2年生まれの子  
足形アートでトトロ作ろうと誕生会
  - ・31日(火)星の子③令和元年生まれの子  
足形アートではらぺこあおむし作ろうと誕生会
- ※時間はいずれもAM. 10:00～11:00  
※予約は随時受け付けます。



### 赤ちゃん遊ぼうと手遊びリンパ (要予約)

- ☆赤ちゃん遊ぼう①19日(木)生後6ヶ月までの子  
会場 生涯学習センター2階和室 持ち物 バスタオル
  - ☆赤ちゃん遊ぼう②24日(火)6ヶ月から歩行前の子  
リンパマッサージとバスタオルで遊ぼう  
会場 エンジェルルーム 持ち物 バスタオル
- ※時間はいずれもAM. 10:00～11:00 予約は随時受付



### 公園で遊ぼう いずれもAM.10:00～11:00 (雨天中止)

- ・6日(金) 水守中央公園
- ・13日(金) 総合運動公園で遊ぼう (要予約)



### 6月の講座のお知らせ (要予約)

7日(火) 親子リトミック

AM. 10:00～11:00

講師 岩ヶ谷美代子先生

対象 1歳半以上の子

持ち物 水筒

※動きやすい服装でお越しください



### 講座 親子でエアロビ(要予約)

27日(金) AM.10:00～11:00

講師 田中和恵先生

対象 1歳半以上の子

持ち物 水筒

※動きやすい服装でお越しください。

お子さんと一緒に音楽に合わせて元気に楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか

