



# 地域子育て支援センター エンジェルルームだより 3月号

2024年3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  
TEL 054-638-2941

♪♪♪ 春よこい…早く来い! ♪♪♪



駐車場の河津桜がピンクの可愛らしい花を咲かせ始め、柔らかな春の陽ざしを感じホッとしますね。エンジェルルームにはこの一年たくさんのお友達が遊びにきて下さいました。初めましてと会ったその日からどのお子さんも日々の成長がめざましく、ねんねの赤ちゃんからハイハイができて歩けるようになった時、初めて言葉でやり取りできた時のこと等、私たちも皆さんと一緒にお子さんの成長を見守りその喜びを共有できたことをとても嬉しく思います。お友達の中には4月からこども園や保育園に入園するお子さんもいますね。今までエンジェルルームを利用してくださってありがとうございました。お母様もお子さんもお友達ができたり、遊びを覚えたりと私たちも少しでも皆さんの子育てのお役に立てたならとてもうれしいです。こども園や保育園でもお友達をたくさんつくって元気に遊んでくださいね。応援しています。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。

### ② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



## 3月3日 耳の日

### 耳をのぞいてみましょう

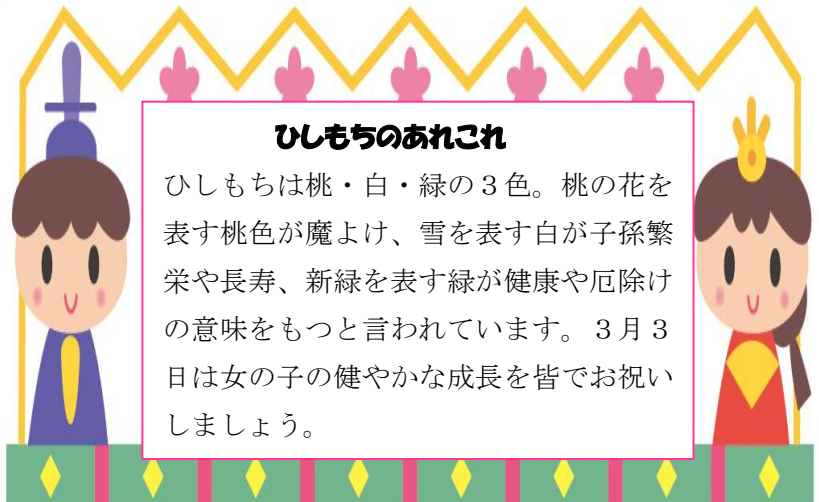
子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。たまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診ましよう



### ひしもちのあれこれ

ひしもちは桃・白・緑の3色。桃の花を表す桃色が魔よけ、雪を表す白が子孫繁栄や長寿、新緑を表す緑が健康や厄除けの意味をもつと言われてまいます。3月3日は女の子の健やかな成長を皆でお祝いましよう。



☆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。

☆エンジェルルーム 電話番号 054-638-2941 3月の予約は随時受け付けます。

日	曜日	予約	3月の予定
1	金		
4	月		
5	火	☆	あかちゃん講座 
6	水		
7	木	☆	赤ちゃん遊ぼう①
8	金	☆	ぽかぽか広場
11	月		
12	火	☆	おたのしみ会(星の子A)
13	水		
14	木	☆	おたのしみ会(星の子B)
15	金		公園で遊ぼう
18	月		
19	火	☆	赤ちゃん遊ぼう②
20	水		春分の日お休み 
21	木		
22	金		公園で遊ぼう
25	月		
26	火		
27	水		
28	木		
29	金		

### 星の子広場 (年齢別遊び) (要予約)

※時間はいずれも AM. 10:00～11:00

12日(火) 星の子A 生後8ヶ月～1歳半までの子

「おたのしみ会」と誕生会

14日(木) 星の子B 1歳半～未就園児

「おたのしみ会」と誕生会



### ☆赤ちゃん遊ぼうと手遊びリンパ (要予約)

赤ちゃん遊ぼう① 7日(木) 生後8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② 19日(火) 6ヶ月から歩行前の子

リンパマッサージとおたのしみ会

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



公園で遊ぼう いずれも 10:00～11:00 (雨天中止)

🌸 8日(金) 総合運動公園で遊ぼう (要予約)

河津桜を眺めながら皆で楽しく

お散歩しましょう。

🌸 22日(金) 岡部貝立て公園

戸外遊びが楽しい気候になりました。

散策したり遊具で沢山遊びましょう。



※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。)

### あかちゃん講座(要予約)

・こども課からお手紙が届いた方

♪支援室を利用するチャンスです。

・毎月1回 全3回の講座です。

日時 3月5日(火) AM. 10:00～11:00

今月のテーマは「健康」です



### 4月の予定

・2日(火) 公園で遊ぼう

・4日(木) あかちゃん講座

・9日(火) 赤ちゃん遊ぼう①

・12日(金) ぽかぽか広場

・16日(火) 星の子A

・18日(木) 星の子B

・23日(火) 種まきしよう

・25日(木) 赤ちゃん遊ぼう②

