



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

2026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

暖かな春の風に誘われて河津桜が可愛らしい花を咲かせています。エンジェルルームにはこの一年たくさんの方々
が遊びに来てくださりありがとうございました。ねんねだった赤ちゃんがハイハイをするようになり、いつの間にか
歩けるようになった子がいます。またお喋りがたくさん出来るようになった子もいますね。私達スタッフもお子さん
の成長を見守りながら、お家の方達と喜びを共感できたことを嬉しく思います。お友達の中には4月から幼稚園や保
育園に入園する子もいますね。お友達をたくさん作って皆と仲良く楽しく過ごして下さいね。

子育てワンポイント

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ょう。

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ょう。

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、トイレに座りましょう。

1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ごろからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

- 水っぽい鼻水が続く
- 外に出たときに目をかゆがる
- 目がくじくじゅじゅしている

なってしまうたら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

3月の予定 ※午前の○印と午後はエンジェルルームで遊べます。

日	曜	午 前	日	曜	午 前	4月の予定
2	月	サークル活動	17	火	赤ちゃん遊ぼう②	・2日(木)あかちゃん講座 ・7日(火)赤ちゃん遊ぼう② ・10日(金)公園で遊ぼう ・14日(火)星の子A ・21日(火)エンジェル広場 ・23日(木)赤ちゃん遊ぼう① ・28日(火)星の子B
3	火	エンジェル広場	18	水	○	
4	水	○	19	木	あかちゃん講座	
5	木	赤ちゃん遊ぼう①	20	金	春分の日(お休み)	
6	金	○	23	月	公園で遊ぼう	
9	月	○	24	火	午前は園行事の為駐車場無し	
10	火	星の子A	25	水	○	
11	水	○	26	木	○	
12	木	星の子B	27	金	○	
13	金	公園で遊ぼう	30	月	○	
16	月	○	31	火	○	





☆利用時間 毎週月曜日～金曜日 9時～12時・13時30分～15時30分(土日・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)

☆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。

星の子広場(要予約)

《おたのしみ会と誕生会》

星の子 A 8か月から1歳半までの子

☆10日(火) 10時～11時

星の子 B 1歳半から未就園までの子

☆12日(木) 10時～11時



赤ちゃん遊ぼうと

手遊びベビーリンパマッサージ(要予約)

赤ちゃん① 対象 生後8か月位までの子

☆5日(木) 10時～11時

場所 生涯学習センター2階和室

赤ちゃん② 対象 6か月～歩行前の子

☆17日(火) 10時～11時

※リンパマッサージと絵本の読み聞かせ

場所 エンジェルルーム

持ち物 ①②ともバスタオル

エンジェル広場(要予約)

「親子でクッキング」

☆3日(火) 10時～11時

対象 2歳以上の子

持ち物 保護者と子ども用のエプロン・三角巾

(お子さん用がなければ結構です)水筒・おしぼり



あかちゃん講座(要予約)

「健康」

☆19日(木) 10時～11時

対象 生後4か月から6ヶ月くらいの子

詳しくは右のQRコードからあかちゃん講座のホームページをごらんください



公園で遊ぼう



日時 13日(金) 10時～11時

場所 水守中央公園(雨天中止)

日時 23日(月) 10時～11時

場所 蓮華寺池公園子ども広場
(雨天中止)

おしらせ

24日(火)は保育園の卒園式を予定しています。午前中は駐車場がありませんので、ご了承ください。

