

## 10月号 トマトくらぶ通信

季節も少しずつ移り変わり吹く風や虫の声に秋らしさを感じられるようになってきました。これからは少しずつ過ごしやすくなり、お散歩や外遊びに心地よい季節になりますね。今月は園庭遊びや絵の具など少し違った遊びを計画しています。初めての方も是非足を運んでみてください。

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
		1	2★ 園庭遊び10:00~ (予約はいりません。 帽子、水分準備下さい) お部屋でも遊べます	3	4★要予約 コンシェルジュの日 10:30~11:30 健康福祉課 団原保育コンシェルジュ	5
6	7	8★ 絵本の読み聞かせ &エプロンシアター 11:00~ (予約はいりません)	9	10	11★要予約 歯科講座10:30~ 「親子のお口の健康」 講師：幡本歯科衛生士 (9/27予約開始)	12
13	14 スポーツの日	15	16◎要予約 おやこ体操 10:30~ 講師：めぐみこども園 体操講師 (9/27予約開始)	17	18★要予約 育児講座10:30~ 「卒乳について」 講師：健康福祉課 小林保健師 (9/27予約開始)	19
20	21★要予約 誕生会& ハーフ Birthday ・発育測定 11:00~ (9/27予約開始)	22★ 発育測定 (1日)	23♡要予約 赤ちゃんの日10:30 「ふれあい遊び・ ハロウィン製作」 (9/27予約開始)	24◎要予約 絵の具・スタンプ遊び 「ハロウィン製作」 (午前・随時) (9/27予約開始)	25★要予約 「ハロウィン製作」 (午前・随時) (9/27予約開始)	26
27	28★要予約 育児講座10:30~ 「睡眠と生活リズム」 講師：丸山マチ子さん (9/27予約開始)	29	30	31★要予約 ヨガ講座10:30~ 講師：橋本真紀子さん 持ち物：フェイス タオル、水分 (9/27予約開始)		

※予約のTELは、平日9:00~13:00までの間にお願いいたします

- ・利用時間 月曜日~金曜日 9:00~15:00
- ・※育児講座をご希望の方は電話かご利用時に予約を入れて下さい
- ・お天気の良い日は園庭遊びもできます 9:00~12:00
- ・※遊ぶ時・駐車場ではお子さんから目を離さないようにお願いします
- ・育児相談、健康、看護相談も随時行っています
- ・※育児相談は電話でも受け付けています

## 育児講座・行事の年齢設定

- ♡ 赤ちゃんの日…おおむね1歳未満
- ◎ トマトの日…おおむね1歳以上
- ★ どなたでもどうぞ!

## ★皆さんに気持ちよく利用してもらう為に以下の事にご協力ください

## ご利用時のお願い

- ①発熱や風邪症状のないことを確認の上ご利用下さい
- ②各自水分補給できるものをご持参下さい
- ③お子さんから目を離さず保護者の責任の下で遊ばせて下さい
- ④駐車場は端から順に停めて下さるようお願いいたします  
(3か所ありますので、わからない時は職員に聞いて下さい)
- ⑤お帰りの際は、駐車場までお子さんと手を繋ぎ、車に気をつけてお帰り下さい

# 10月予定

4日(金)★10:30～要予約

コンシェルジュの日

講師：団原保育コンシェルジュ

入園や保育サービスについて気軽にご相談下さい。

11日(金)★10:30～要予約

歯科講座「親子のお口の健康」

講師：幡本歯科衛生士

お子さんをむし歯にさせないお口の最適なケアは？

お家の方のケアも合わせてお話していただけます。個別の相談もできますので是非ご参加下さい。

16日(水)◎10:30～要予約

おやこ体操

講師：めぐみこども園体操講師

歩けるお子さんから参加できます

親子でできる楽しい体操遊びを教えてください。お子さんの運動発達に役立つ豆知識も教えてくださいながら親子で楽しい時間を過ごしませんか。

今月は新聞紙遊びをします。

18日(金)★10:30～要予約

育児講座「卒乳について」

講師：健康福祉課 小林保健師

卒乳と断乳ってどう違うの？  
どんなふうに進めたらよいかなどお話ししていただきます。個別相談もできます。

21日(月)★11:00～要予約

誕生会&ハーフ Birthday

・発育測定

毎月発育測定をしています。

あわせてお誕生会と6か月を迎えるお子さんのハーフバースデーの会を行います。一緒にお祝いしてくれる方も大歓迎です。

※お誕生児、ハーフ Birthday の方は

10:40までにお越しください。

・22日〈火〉は発育測定のみ行って  
います

23日(水)♡24日(木)◎

25日(金)★

(※赤ちゃんの日のみ10:30～  
他は午前・随時行います)

「ハロウィン製作」 要予約

お子さんの足形をとってかぼちゃのお化けを作ります。◎の日は絵の具やスタンプ遊びも体験できます。

28日(月)★10:30～要予約

育児講座「睡眠と生活リズム」

講師：丸山マチ子さん

睡眠はお子さんにとって成長、発達の上でとても重要で脳の働きの上でも大切です。どのように生活リズムを整えたらよいか話を聞いてみませんか。

31日(木)★10:30～要予約

ヨガ講座

講師：橋本真紀子さん

ママたちのためのヨガ講座です。心と体を整えてリフレッシュしましょう。

持ち物：フェイスタオル、水分

## 育児ひとくちメモ「イライラを減らす子育てのヒント」～9月育児講座より～

子育て中は、何かと思うように事が進まずイライラがつのったり、子どもを怒りすぎてしまったと自己嫌悪に陥ったりしたことは誰しも経験があるかと思います。

ある程度の年齢になるまで親の言うことの意味を深くまで理解するのは難しいことです。

それならイライラを減らすためにできることをお伝えします。

- ・子どもは、そんなものだと思いにゆとりを持つこと
- ・イライラは仕方ない(イライラのない人はいない)気持ちを入れ替えるスイッチを入れよう。  
※気持ちを切り替える方法は人それぞれ。自分の切り替え方を身につけよう。
- ・「いいお母さん」でなくてもいい。怒りすぎた、間違ったときに素直に「ごめんね」と言える親子関係に。子どもにも喜怒哀楽があって良いことを伝えよう。どうにもならない感情を発散する方法を身につけよう。