

十和田めぐみ保育園では、園の機能を地域に役立てるために、保育所地域子育て支援センター事業を実施しています。お子さんをお持ちの出会いの場と交流の場として活動しています。育児の不安や悩みを相談しあったり、リフレッシュできるような活動も取り入れています。是非ご利用下さい。

2月 エンゼルだより

令和7年2月1日

社会福祉法人三徳会十和田めぐみ保育園

子育て支援センターエンゼル センター長

日増しに寒さが厳しくなったこの頃、お布団からでるのも億劫になりますよね。ただお子さんがいると寝てもいられない朝の時間。朝食を作って食べさせないといけませんよね。朝ご飯は、起きて元気に活動するためのエネルギー源なので、朝食抜きでは、集中力も高まらず意欲も出ず元気に活動できません。朝ごはんを食べるために毎日決まった時間に起きて、家族で顔を合わせて朝ごはんを食べる習慣をつけてあげましょう。

夜ダラダラと遅くまで起きていて、早起きができないというサイクルになっていませんか？早起きができないと、朝ごはんの時間がずれ込み、活動の時間も短くなってしまいます。まずは「早起き」からはじめの一步です。

子どもだけに「早く寝なさい」「朝ご飯食べなさい！」ではなく大人も一緒になって生活習慣を見直していきましょう。



雪に色がついた！色水遊びをしました

活動の様子



雪、つめたいよ



●雪遊び

例年より雪が多いですね。雪かきしながら雪を集め、お山を作って遊んでいます。色水を用意して、雪にかけてみると真っ白な雪がカラフルな色に変わって大喜びの子ども達でした。毎日の予定の活動が終わってからの開放の時間にお外で雪遊びできますよ！ソリを準備していますので初めてのソリ遊びにもどうぞご利用くださいね。まだまだ雪が降りそうです。「さむ～い！つめた～い！でもたのしい！」と一緒に体験しましょう。雪遊びをした後はお着替えが必要なことが多いです。お着替えやタオルを持ち歩くと安心ですね。



みきの保育園の園庭で遊ばせてもらいました！



～相談コーナー～ 「もうすぐ入園！園に慣れるためには」

「仕事復帰するけれど、なんだか心配」というお母さんたちの声が良く聞かれます。大事な我が子を託すのですから心配になるのは当然だと思います。早く慣れるためにはお父さん、お母さんが園のことをよく分かって、信頼するということが大切だと思います。

そこで、慣らし保育を十分にさせてもらうよう園にお願いしてみましょう。初めて園に預ける時には、親御さん自身泣きたくなくなるくらいの思いになるでしょう。子どもは「ここは安心、楽しいところ、必ずママやパパが迎えに来る」と分かると園を生活の場にしてくれるはずです。時間はかかるかもしれませんが、そのうち必ず慣れるものです。お子さんと離れる時にこっそりいなくなるよりも、「必ず迎えに来るからね」としっかり伝えたほうが良いようです。ご家庭に帰ったら、親御さんは1日園ですごく緊張していたお子さんの気持ちを十分に受け止めてあげてパワーを充電してあげましょう。おしゃべりがさかんなお子さんには、園でのお話をたくさん聞いてあげてくださいね。やはり安心の基盤はご家庭にあると思います。

もし気になることがあれば、園の先生方にたくさん相談しましょう。園の職員は、子育てのパートナーです。なんでも相談すると先生方もお子さんのことを早く分かってくれて、結果的にお子さんのためになりますよ。

～参加申し込み方法～



2月の予定

お子様の発達に合わせてサークルにご参加いただけます。お電話でご予約をお願いいたします。
(見学は開所時間中であればいつでもどうぞ！9：00～14：00※活動で不在の場合もあります)

当日でも空きがあればご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせください！

*月曜日・水曜日は【生後～1歳3ヶ月くらい】・・・ひよこサークル

*火曜日・金曜日は【1歳3か月～3歳くらい】・・・かなりやサークル

ひよこ・かなりやサークルは9時頃から始まります。利用料は無料です。講習会等で参加費を頂く場合があります。

※キャンセルの場合もお手数ですがご連絡下さいますようお願いいたします。

月	火	水	木	金	土
					1 開放日
3 (ひよこ・かなりや)豆まき	4 (かなりや)雪遊び	5 (ひよこ)雪遊び	6 (おでかけ)めぐみ保育園で遊ぼう	7 (かなりや)雪遊び	8 開放日
10 (育児講座)リフレッシュ筋膜リリース	11 建国記念日	12 (ひよこ)雪遊び	13 (おでかけ)駒っくらんどで遊ぼう	14 (育児講座)料理講習会	15 開放日
17 (ひよこ)身体測定	18 (かなりや)身体測定	19 (ひよこ)感触遊び	20 (育児講座)親子ヨガ	21 (かなりや)感触遊び	22 開放日
24 振替休日	25 (ひよこ・かなりや)誕生会	26 (ひよこ)ひな祭り製作	27 (育児講座)リフレッシュ筋膜リリース	28 (育児講座)親子で体操	

ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441（スタジオエンゼル）まで。

◆開放日～遊びの場～

○日時：2月1日、8日、15日、22日
お母さん方で企画して自由にサークル活動を行うことができますので、お気軽にご相談下さいね！

※土曜日の開放利用は前日までのご予約をお願いします

◆～おでかけのご案内～

◆めぐみ保育園で遊ぼう

・日時：2月6日(木)10:00～11:00

・現地集合です。

めぐみ保育園の園庭で雪遊びをしましょう。
ジャンプスーツや帽子、手袋、長靴、お着替えがあると良いです。※感染症等により、エンゼルで遊ぶことになる場合もございます。

◆駒っくらんどであそぼう！

・日時：2月13日(木)10:00～11:00

・現地集合です

・住所：十和田市大字深持字梅山 1-1

冬の駒っくらんどで雪遊びに行ってみましょう！
ジャンプスーツや帽子、手袋、長靴、お着替えがあると良いです。休憩所でお弁当が食べられます。食堂は冬期はお休みです。

◆電話相談・面接相談

日頃子育ての事で悩んだり困ったりしていることはありませんか？誰かに話すと気持ちが楽になることもあります。

気軽にお話して下さいね！

(事前に予約が必要ですので、お電話ください。)

☆スタジオエンゼル Tel25-0441

☆十和田めぐみ保育園 Tel22-0141

～育児講座のご案内～

◆リフレッシュ筋膜リリース

フォームローラーを使って行います。
お貸し出しできます。

○日時：2月10日(火)、27日(木)
10:00～11:00

○講師：とわだこどもスポーツ教室

○対象：親子8組まで

○持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、水分

◆料理講習会

○日時：2月14日(金)

10:00～11:00

○講師：シャンタルさん

○対象：親子7組

○持ち物：エプロン、バンダナ、おんぶ紐など

○参加費：300円(材料費として)

◆親子ヨガ講習会

○日時：2月20日(木)

10:00～11:00

親子で楽しみながらヨガで身体をほぐしましょう！

○講師：新山奈穂 先生

○対象：親子7組まで

○持ち物：汗拭きタオル、水分
ヨガマット

◆親子で体操

○日時：2月28日(金)

○講師：とわだこどもスポーツ教室

○対象：親子8組まで

○持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、水分



～エンゼルからのお願い～

○市内でも様々な感染症が流行していますね。

元気な場合でもお熱が下がってから 24 時間はお家で様子をみていただければと思います。お子さんの様子が急に変わることもありますので、大事を取ってお休みいただいた方が良いでしょう。

ご協力をよろしくお願いします。



子育て支援センターエンゼル
〒034-0083
十和田市西三番町 22-8
電話:0176-25-0441