

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。子育て中の皆さん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。

1 月 エンゼルだより

令和8年1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

あけましておめでとうございます。新しい年のはじまり、健やかに楽しい日々を過ごせますよう担当者一同心新たに皆様参加をお待ちしております。

さて、春から仕事復帰というお母さんもあるようですが、お母さんの産休・育休明けは落ち着かないことが多いと思います。入園先が決まるとホッとするのもつかの間で、仕事が始まるとバタバタしてしまうでしょう。仕事に復帰する前からお父さんにも協力してもらい、分担するように話し合っておくといいですね。保育園の送迎、緊急時の対応など、仕事を始める自分の生活と子どもの生活のシミュレーションをしてみると良いと思います。入園したら、熱を出すなど病気はつきものなので対処を考えておくことも大事です。(祖父母に協力してもらう。ファミリーサポートセンターや病児保育施設の里の森等に登録しておくなど)

一人でがんばり過ぎると追い詰められるので、家庭と仕事どちらも柔軟にできるようにしていきたいものですね。

12月の活動の様子

●クリスマスカードを作りました。

お子さんの手形をサンタさんにしてカードを作りました。日頃の写真を貼って、こんなに大きくなりましたとメッセージも添えました。さてどなたに届くのでしょうか。楽しみです。

●子どもたちあつまれ～！

エンゼルに来るとたくさんの赤ちゃんたちに出会うことができます。お母さんたちは、エンゼルで出会って友だちになったり、偶然に昔の同級生にあって繋がったり、親子の居場所になっているようです。「誰かと話してみたい」「お子さんを広い場所で遊ばせたい」などいろいろな思いがあるかと思いますが、是非エンゼルに立ち寄ってみてください。お待ちしております。

講習会や制作の日など人数制限のある日もありますので、一度お電話いただけると助かります。



12月の活動の一コマ



ポットン落としに集中しています。



同い年の子どもたちが集まってきています。男の子は車に興味があり、女の子はままごと遊びに向かうことが多いですね。



～相談コーナー～「うんちが毎日でない」

排便の周期には個人差があるので、毎日する子、日に2回する子、2～3日に1回でも平気な子がいます。5日も出ない、出る時大泣きしてしまう、肛門が切れてしまうなどは、一度かかりつけのお医者さんに相談してみるといいですよ。日頃からお子さんの「顔色や機嫌はどうか」「食欲はあるか」など様子をみるようにするといいと思います。正しい生活習慣で、便秘解消につながるいいですね。

★便秘にならない為のポイント★

1. 早寝早起きをして規則正しい生活をしましょう。
2. バランスのとれた食事を3食とり、決められたおやつ以外の間食はひかえましょう。
3. からだを動かしてあそびましょう。からだを動かすと、腸の運動が活発になり便通がよくなると言われています。
4. 毎朝、トイレ(うんち)に座る習慣をつけましょう。
5. こまめに水分補給をしましょう。甘いジュース類でなく、水や麦茶がいいですよ。

～利用のしかた～

ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441（スタジオエンゼル）まで。



1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ね！
 ＊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ヶ月～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 元旦	2 お休み	
5 開放日	6	7	8	9 料理講習会	
12 成人の日	13 開放	14	15	16 (育児講座) 親子ヨガ	17 開放
19 (ひよこ・かなりや) お誕生会	20 (ひよこ・かなりや) 身体測定	21 (ひよこ・かなりや) 身体測定	22 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	23 (ひよこ・かなりや) 雪遊び	
26 開放	27 (ひよこ・かなりや) 雪遊び	28 (ひよこ・かなりや) 鬼の面作り	29 (育児講座) おんぶの仕方	30 (ひよこ・かなりや) 鬼の面作り	

◆開放日～遊びの場～

○日時：1月5日～8日、13日～15日、17日、26日
 遊びの設定をたくさんご用意しています！
 お気軽にお越しくださいね！
 また、お母さん方で企画して自由にサークル活動を行うこともできますので、お気軽にご相談くださいね！

◆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 Tel 25-0441
 ☆十和田めぐみ保育園 Tel 22-0141

◆マタニティエンゼル

エンゼルのサークルにマタニティさんもお参加いただくことができます。先輩ママさんのお話を聞いたり、赤ちゃんに触れさせてもらったりと、これからご出産を控えたお母さん方にとって良い機会になるのではないのでしょうか。赤ちゃんが集まるひよこ・かなりやサークル9時～各種講習会：木曜日10時～などご都合が良いときにお気軽に遊びに来てみてくださいね！
 お問い合わせはエンゼルまで
 TEL:0176-25-0441

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



エンゼルだよりは、子育て支援センターエンゼルホームページでも見ることができます。日程の確認など、ぜひご活用くださいね。

また、エンゼルの動画をアップしています。YouTubeからも見ることができるのでぜひご覧になってみてくださいね♪

～育児講座のご案内～

◆料理講習会

○日時：1月9日（金）
 10:00～11:00
 ○講師：マーシャさん
 ○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：1月16日（金）
 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
 動きやすい服装

◆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：1月22日（木）
 10:00～11:00
 ○講師：とわだこどもスポーツ教室
 ○対象：親子9組まで
 ○持ち物：汗拭きタオル、水分補給するもの
 動きやすい服装

◆おんぶの仕方

おんぶをするとお子さんはお母さんの背中で安心してぐっすり眠ったり、両手が空いて家事がはかどったりとても良いのでオススメです！
 ○日時：1月29日（木）
 10:00～11:00
 ○持ち物：普段お使いの抱っこ紐、おんぶ紐