

# 子育てひろば しらうめっこ

No.6

羽村しらうめ保育園の子育て広場『しらうめっこ』  
 地域の子育てひろばとして、子育て相談・園庭開放・給食体験などを行っています。  
 11月になり、日中の寒暖差の影響で体調管理が難しい季節ですね。  
 外遊びなどで体を動かして、風邪に負けない体作りをしていきましょう。



## 11月予定

社会福祉法人たつの子の会  
 羽村しらうめ保育園  
 〒205-0014  
 羽村市羽東 1-29-16  
 TEL / 042-555-1019



月	火	水	木	金	土	日
				1 子育て相談 園庭開放	2	3 文化の日
4 振替休日	5 子育て相談 園庭開放	6	7	8	9	10
11 子育て相談 園庭開放	12	13	14	15	16	17
18 子育て相談 園庭開放	19	20	21	22 リズム遊び 離乳食講座	23 勤労感謝 の日	24
25 子育て相談 園庭開放	26	27	28	29	30	

### \*子育てひろば\*

開催日/毎週月曜日 9:30~11:00

(祝日の場合は翌日になります)

#### ○子育て相談

身長、体重測定だけでも大歓迎！手形・足形をとることも  
 出来ます。保育士・栄養士・看護師とお話しましょう！

#### ○園庭開放

親子で一緒に砂や水、泥んこを楽しみましょう。

対象：0歳～就学前のお子さんとその保護者、  
 出産予定の方

持ち物：着替え、帽子、タオル、水分補給用のお茶か水

※汚れてもよい服装でお越しください。

### \*リズム遊び・泥んこ遊び・離乳食講座\*

～保育園で一緒に遊びませんか？～

日時：令和6年11月22日(金) 9:30~11:30

対象：就学前のお子さんとその保護者

内容：栄養士と一緒に離乳食を作りましょう！

離乳食ってどうやって進めたらいいの？

大きさや硬さはどれくらいがいいの？などなど

様々な疑問を保育園の栄養士と一緒に

話しましょう。

※事前に予約が必要です。保育園までご連絡ください。

※給食費として、1食300円いただきます。

## \* マッサージをして心身ともに元気に過ごしましょう！ \*

朝と夜の気温が下がり、秋の深まりを感じられる季節になりましたね。  
気温が低くなってくると手足が冷たくなったり、体が縮こまり動きが小さくなる事で思わぬ怪我に繋がってしまうこともあります。

そこで今回は、寒い季節も子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるように、保育園で行っているマッサージを紹介します。

体の中心から末端までマッサージをする事で血液循環を良くし、次第に体がぽかぽかしてきます。  
縮こまった体がほぐれることで、意欲的に体を動かす姿へと繋がっていきます。

大好きな大人に  
触れてもらえる事で、  
気持ちも安心し、  
笑顔も増えますよ♪

### 金魚

…ゆらゆらと腰を揺らし  
背骨のゆがみを整えます  
\*あお向けとうつ伏せ  
どちらもできると良いです



### 足指のマッサージ

…歌を口ずさみながら  
順番に指に触れていきます

♪おとうさんゆび ころころぴん  
おかあさんゆび ころころぴん  
おにいさんゆび ころころぴん  
おねえさんゆび ころころぴん  
あかちゃんゆび ころころぴん  
(ゆったりと優しい歌声で)



寝る前にもお勧めです！  
手足が温くなることで  
寝つきも良くなります。

しっかりと手が  
開く事で転んだ時にも  
手が出るように  
なります

### パラシュート運動

…子どもの足を脇に抱えて  
重心を前に移動します  
パッと手が出る動きを  
促します



寒さが厳しくなってくるこれからの季節。

お子さんとの触れ合いのひと時にぜひやってみてください。