



るーえん通信2月号

みんなでこそだて

みなさんに支えられ過ごしてきたるーえんも新しい年2023年（卯年）を無事に迎えることができました。お正月はどう過ごされましたか？

雪の量も段々と多くなり除雪作業が大変ですね。暦の上では、もうすぐ春ですが稚内はまだまだ先のようです。

冬ならではの雪遊びで雪だるまやかまくら作りをご家庭で楽しんでみて下さいね。今年度もあと2か月余りとなりました。1日1日を大切に、今月もおもいっきり楽しんで過ごしたいと思います。

令和5年1月27日（金）

〒097-0022 稚内市中央2丁目16-12

オアシス保育園

子育て支援センター るーえん

TEL 0162-23-6321

メールアドレス ruhe-info@o-tani.ed.jp

スタッフ 三浦範子・宮嶋美春

利用の仕方

月) 0歳児・妊婦さん

火) フリー

水) フリー・幼稚園児開放

木) フリー

金) フリー



開館時間 09:30~12:00 13:00~15:30

	月	火	水	木	金	土	日
			1 のびのび のびのび	2 のびのび のびのび	3 のびのび のびのび	4	5
午前	6 0歳児・妊婦さん	7 わくわく①	8 フリー	9 フリー	10 わくわく②	11	12
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー	フリー	フリー	(建国記念日)	
午前	13 0歳児・妊婦さん	14 フリー	15 フリー	16 手作り広場の日	17 フリー	18	19
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー	手作り広場の日	フリー		
午前	20 助産師ほぐほぐ	21 フリー	22 ほほえみタイム	23 お休み	24 サークル あのねの会	25 おやこでるーえん	26
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー	(天皇誕生日)	フリー		
午前	27 ひなまつり WEEK	28 フリー					
午後	0歳児・妊婦さん	フリー					

ひなまつりWEEK

～2月27日（月）～3月3日（金）～

ひなまつりの製作やお昼寝アートを予定

しています。👧💖

かわいいおひな様、おだいり様に変身しよう！

手作り広場の日～鍋つかみ de ぱっくん製作

鍋つかみを利用してぱっくん人形をつくります。恐竜？ワニ？

ネズミ？ はてさて何ができるかな？

日時：2月16日（火）（針と糸のある人は持参願います）

時間：午前 9:30～11:30 / 午後 13:00～15:00

（各限定5組）

申込：申し込み用紙に直接記入して申し込んでください。

～るーえんからのお願い～

新型コロナウイルスの感染者が稚内でもまだまだ油断をできない状態です。るーえんで遊ぶ際は
お友達と適度な距離を保って遊んでください。引き続き電話での予約をお願い致します。

子育て講座・助産師さんのほぐほぐ体操

からだのコリをほぐして血行促進♥心も一緒にリフレッシュ♥

日時：2月20日（月） 10:00～11:30

時 間：10:00～11:30

動きやすい服装で来てね！

募集人数：限定5組

持ち物：バスタオル、水分補給用飲み物（お子様用と大人用に分けて）

申 込：申し込み用紙に直接記入して申し込んでください。（要予約）

託児をします。



わくわくクラブ ①2月7日(火) ②2月10日(金)

*雪遊びの予定です。悪天候の場合はるーえんで遊びます。

■時 間：10:00～11:15

■場所：園庭 ■集合：るーえん

■持ち物：外遊びの準備（ウエアー・てぶくろ・ぼうし・長靴・靴カバー）
飲み物・親子共に外遊びの準備をお願いします。

◆わくわくクラブはクラブ会員の活動となります◆

ほほえみタイム わらべうたベビーマッサージ 2月22日(水)

～肌と肌とのふれあいで愛着形成～

■対 象：3か月（首が座ってからね）～1歳くらいまで

■時 間：10:15～11:00

■募集人数：5組

■申 込：申込用紙に直接記入して申し込んでください。（要予約）



ママとのふれあいは、
子どもの心の
安定をもたらします。

おやこでるーえん 2月25日(土)

道立宗谷ふれあい公園（スキー場）でおしり滑りを楽しもう！

悪天候の場合は屋内での遊びとなります。（状況によっては中止）

■時 間：10:00～11:00（集合 9:50）

■集合場所：ビジターセンター受付前

■持ち物：外遊びの準備・飲み物・ソリなどの遊び道具

■申 込：申し込み用紙に直接記入して申し込んでください。（要予約）

※冬遊びの準備（ウエアー・手袋・ぼうし・長靴・靴カバー）大人も子供も準備をお願いします。

寒さ対策を
しっかりと
いたしましょ！

<子育て気がかりQ & A>

夜泣き
どうしてますか？

夜泣きを減らすには、生活リズムを整えること。

そのためには、特に朝に太陽の光を浴びる事が重要です。朝の光は、脳内でセロトニン（人間が生きるうえで基本となる行動をコントロールしている重要な物質）の分泌を促します。朝の光をあびることで、目から入る光が刺激となりセロトニンが分泌されます。セロトニンは睡眠ホルモンと言われているメラトニンの原料。日中陽の光を浴びてセロトニンを作っておくことで、夜の寝つきがよくなり、睡眠・覚醒のリズムを確立できるようになります。せめて、朝7時には起こしましょう。

できれば5分でも外の空気を吸いながら日光浴するとよいでしょう～。「朝は明るく、夜は暗く」という刺激をあかちゃん時代から規則正しく脳に与え続けることで脳が育ちリズムができていきます。

脳が育てば夜泣きはおさまる。生後間もない赤ちゃんが夜泣きするのは体内リズムがまだできていないから。1～2歳になると自我がでてくるので不安や甘えも夜泣きの原因になることもあります。

小児科医師・医学博士 成田 奈緒子



1月のるーえんの様子をお知らせします。





絵本の紹介



<だいじょうぶだいじょうぶ>

「ぼく」がつまづいて転んだ時。「だいじょうぶだいじょうぶ」とおじいちゃんが言ってくれる。この一言に私達もエールをもらっているような気持ちになります。

作・絵 いとうひろし

出版社 講談社

今月のわらべうた

<せんしゅかんのんさん>

せんしゅかんのんさん
おやどはどこだ
おやどはここだ
(こちよこちよこちよ)

絵本はこころのビタミンです。

るえんでは毎日絵本の貸し出しを行っています。一人2冊まで、2週間借りられます。貸し出し記入ファイルがありますので、スタッフに一言「絵本を借ります。」と声をかけて借りた方の氏名、絵本の題名、返却日など記入をお願いします。

ゲーム・DVDには要注意！！

ゲームやTV（ユーチューブも含む）、タブレット、DVDの見過ぎは、脳への血流が悪くなり、特に人との関わり、言葉の発達をつかさどる前頭葉の働きが悪くなります。特に脳が発達する乳幼児期にこれらを使用することで多大な影響が出るということがわかっています。コミュニケーション能力の欠如、記憶力の低下、睡眠障害などのほかにも子どもへの様々な悪影響があります。2歳まではテレビ、ゲームは必要ありません。

脳科学者 川島隆太 講話より

コロナ禍の中、お家で過ごす時間も増えたことと思いますので、お父さんお母さんのスマホやパソコンの使い方、メディアとの付き合い方をよく考えてみましょう。