



令和4年5月25日（水）発行

〒097-0022 稚内市中央2丁目 16-12
 子育て支援センターるーえん
 TEL0162-23-6321
 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・八幡宏美

晴れたり雨が降ったりと、天気の変化が多い今日この頃ですね。

暖かい日も増えてきて木々の緑が色濃くなる時期になりました。戸外へお出掛けに行くお友達も多いのではないのでしょうか。

宗谷管内でも新型コロナウイルスの感染者が引き続き増加しており、まだまだ油断ができない日々ではありますが、感染対策をしっかりと行い笑顔で過ごしていきましょう。

今後は暖かい日にテラスへ出て、るーえんで今年度育てるお野菜の水やりをしたり園庭へ行ったりと外遊びも始めますので、帽子とジャンパーの準備をしてきてくださいね。たくさんのお友達とお父さんお母さんにお会いできるのを楽しみにしています。

利用の仕方

- 月) 0歳児・妊婦さん
- 火) フリー
- 水) フリー・
- 午後幼稚園児開放
- 木) フリー
- 金) フリー

6月の予定

開館時間 09:30~12:00 午後13:00~15:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1のびのび	2のびのび	3のびのび	4	5
午後			フリー	フリー	フリー		
午前	6 0歳児・妊婦さん	7 くるくる	8 フリー	9 フリー	10 ぶるぶる	11	12
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー	フリー	フリー		
午前	13 0歳児・妊婦さん	14 フリー	15 フリー	16 フリー	17 棒ピクス	18 おやこでるーえん	19 父の日
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー	フリー	フリー		
午前	20 0歳児・妊婦さん	21 初めての方	22 ほほえみタイム	23 フリー	24 サークル支援	25	26
午後	0歳児・妊婦さん	初めての方	フリー	フリー	お休み(会議)		
午前	27 0歳児・妊婦さん	28 フリー	29 フリー	30 手作り広場の日			
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー	(参加自由)			

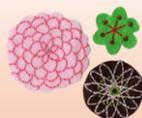
親子サークル あのねの会で遊びませんか？

6月24日(金)

時間:10:15~11:30

場所:港ふれあいセンター

申込:申込用紙に直接申し込んで下さい。



手作り広場の日 6月30日(木)

るーえんのおもちゃを手作りしたり、製作や縫物をしたり、時々ミニ講座をしたり、ママがゆったり過ごす日です。お子さんはスタッフと一緒に遊びながら過ごします。午前・午後ともに参加自由ですので、どうぞお気軽に参加してくださいね。





※予定されている行事や活動は、新型コロナウイルス感染症等の影響で中止になる場合もありますので、ご了承ください。その際は、るーえんのホームページやブログ、貼り紙等でお知らせしますのでご確認ください。

6月17日(金)

ほぐほぐ棒ビクス

棒を使って血行促進、からだをほぐします。
日頃の育児疲れを癒しましょう～！

時間：10:00～11:30

場所：宝来活動拠点センター

申込：申込用紙に直接記入して申し込んで
下さい。

持ち物：バスタオル、うわぐつ、動きやすい服装

*託児をします。

お子さんの飲み物と大人の飲み物は分けて持
ってきてください。

6月21日(火)

初めましてのお友達 妊婦さん集まれ～！

「子育て支援センターって、どんな場所だろう？」

「気になるけど、一人で行くのは少し不安。」

「稚内にきたばかりで、友達がほしい！」

そんなママ達の声から、初めてるーえんに
遊びに来るおともだち&妊婦さん限定の日を設
けました。(午前と午後)

時間 10:00～11:00 13:30～14:30

おもちゃで遊んだり、ママ達のリフレッシュ
をしたり♡るーえんに遊びにきませんか？
興味のある方は、お電話ください。(要予約)

くるくるクラブ ぶるぶるクラブ 野菜の種まきをしよう

6/7(火)6/10(金)

- 時間：10:00～11:30
- 集合：るーえん
- 場所：テラス
- 持ち物：汚れても良い服装、手拭きタオル、飲み物

おやこでるーえん 保育園ホールであそびます

6/18(土)

- 時間：10:00～11:00
- 場所：保育園ホール
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物
- 申込：申込用紙に直接記入して申し込んでください。

ほほえみタイム

6/22(水)

肌と肌とのふれあいで愛着形成♡

■対象：3か月～1歳くらいまでのお子様

■時間：10:00～11:00

■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)

バスタオル
持参してね



いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

1
2
3
4



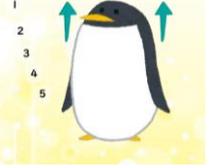
1
2
3
4
5
6



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

コロナ疲れを癒す簡単体操です
緊張がとけてリラックスできますよ♪
遊びの中に取り入れてみてくださいね

肩をぎゅーっとあげて…



ふっと肩の力を抜きます…

ラップのおもちゃやシャボン玉をゆっ
くり大きく膨らませる遊びもおすすめ
です☆

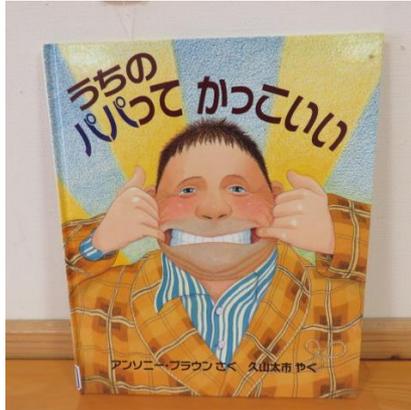
国立研究開発法人 国立成育医療研修センター
こころの診療部のサイトを開くと続きが載っています。

5月のるーえんの様子をお知らせします。





絵本の紹介



パパって かっこいい！！
それは、月もとびこえちゃうし、
ゴリラみたいに強くて(*^-^*)
パパと子どもの絆が深まる1冊
です。

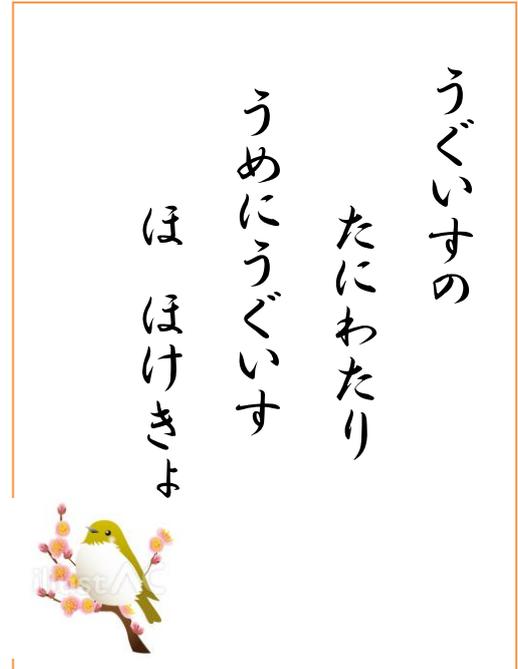
出版社 評論社

作 アンソニー・ブラウン

訳 久山 太市

今月のわらべうた

<うぐいすのたにわたり>



絵本はこころのビタミンです。

～子どもの育ちに必要なこと！！～

- ① 眠ること・・・睡眠はやる気と元気の素
- ② 食べること・・・食事の時の人とのやり取りを通して心も育つ・・・「ビタミン愛」
- ③ 遊ぶこと（後に学べ）・・・支えてくれる大人がいる中で、自らチャレンジし、新しいことを知る。安心できる環境の中で心と身体機能が育つ。
- ④ 愛される（大事にされる）・・・自己肯定感の育ち。

乳幼児の好きなおもちゃは 人間の **手と顔と声**

人は人と関わって時間をかけて（乳児期から青年期にかけて時間をかけて）人間らしく発達をしていくのです。大切な愛着の育みの時間をスマホに邪魔されて い・ま・せ・ん・か・？