



るーえん通信2月号

みんなできそだて

令和6年1月29日(月)

〒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 080-5000-0591
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・松木聖子

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

みなさんに支えられ過ごしてきたるーえんも新しい年2024年(辰年)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様です。

ご家庭でも是非冬ならではの雪遊び(雪だるまやかまくら作り等)を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、今月もおもいきり楽しんで過ごしたいと思います。



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 	4
午前	5 のびのび	6 フリー	7 フリー	8 フリー	9 助産師 ほくほく体操	10	11 建国
午後	のびのび	フリー	幼稚園児開放日	フリー	フリー		記念日
午前	12 お休み	13 わくわくクラブ	14 フリー	15 わくわく予備日	16 手作り広場の日	17 親子で	18
午後	(振替休日)	フリー	フシママの日	フリー	手作り広場の日	るーえん	
午前	19 0歳児・妊婦さん	20 フリー	21 助産師 宝来・棒ピクス	22 サークル支援	23 お休み	24	25
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	幼稚園児開放日	フリー	(天皇誕生日)		
午前	26 ひなまつり WEEK	27 フリー	28 サークル支援予備日	29 フリー			
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	幼稚園児開放日	フリー			

子育て講座・助産師さんのほくほく体操

日時: 2月9日(金) 10:00~11:30

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!

募集人数: 限定5組

持ち物: 飲み物(お子様用と大人用に分けて)、
バスタオル

申込: 申込用紙に直接記入して申し込んで下さい

(要予約)

動きやすい服装で来てね!

託児致します

わくわくクラブ 2月13日(火)

予備日 15日(木)

園庭で雪遊びをしまーす(お尻滑りもあります)

■時間: 10:00 ~ 11:30 (集合はるーえん)

■持ち物: 外遊びの準備(ウエアー、手袋、帽子
長靴等)・飲み物

親子共に手足が冷たにならないように外遊びの準備
をお願いします。

(手袋は毛糸素材以外をおすすめ致します)

※わくわくクラブは会員限定の活動となります

手作り広場の日 2月16日(金)

壁かけフレームをつくりましょ♪

手作りの壁飾りでほっこり癒しの空間を♪

■時間:午前の部 9:30~11:30

午後の部13:00~15:00

■申込:申込用紙に直接記入して下さい。
(要予約)



2月17日(土) おやこでるーえん

園庭の雪山でお尻滑りをしよう!(o^-^o)

パパも大歓迎! みんなで童心にかえりましょ♪

時間: 10:15~11:30 (集合はるーえん)

持ち物: 外遊びの準備

(ウェア、手袋、帽子、長靴等)

水分補給の飲み物

◆みんなで遊びます。親子共に手足が冷たくならないように外遊びの準備をお願いします。

(手袋は毛糸素材以外をおすすめ致します)

※悪天候の場合は 保育園ホールで遊びます

2月21日(水) 助産師さん棒ピクス

棒を使って血行促進!

楽しく体をほぐしましょ

時間: 10:00~11:15 (限定6組)

場所: 宝来区活動拠点センター

持ち物: 飲み物(大人と子ども別々に。名前記入)

バスタオル・動きやすい服装

申込: 申込用紙に直接記入して下さい。

2月22日(木) あのねの会

冬の遊びを楽しみましょう❄️

時間: 10:15~11:30

場所: 道立宗谷ふれあい公園スキー場

(現地集合・現地解散)

持ち物&準備: 外遊びの準備(ウェア、手袋

長靴、帽子等)・飲み物

(手袋は毛糸素材以外をおすすめ致します)

※ソリ等がある方は、持参OKです。

お米の袋も良く滑るので楽しいですよ

ひなまつり WEEK

2月26日(月)~3月1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!

2月14日(水) フレママの日

先輩ママさん大募集!!

時間: 13:00~

場所: るーえん

保健師さんと一緒に妊婦さんがいらっしゃいます。

妊婦さんにアドバイスをくれる先輩ママさん

待ってまーす。

1月20日(土) にるーえんまつりが開催されました!!



雪の降る中ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。

バブリン先生のシャボン玉ショー、楽しかったですね。

家庭でも真似出来るアイデア満載でしたが、

試してみたお友達がいたら是非感想を教えてください!!



<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

今月のわらべうた

<せんしゅかんのんさん>



<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 いたうひろし
出版社 講談社

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。

るー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。