



令和6年6月7日(金)発行  
〒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  
るーえん携帯 080-5000-0591  
保育園TEL 0162-23-6321  
メールアドレス [ruhe-info@o-tani.ed.jp](mailto:ruhe-info@o-tani.ed.jp)  
スタッフ 三浦範子・宮嶋美春・松木聖子

水仙やチューリップが花開き新緑が眩しい季節となり、晴れたり雨が降ったりと天気の変化は多いですが、色づいたお外の景色が楽しい気分を運んでくれる今日この頃ですね。

るーえんも新しいお友達が増え、今までの利用者さんと一緒にボールプールで遊んだりおままごとをしたり、ママ達は稚内の美味しいお店の情報やお子さんの事等情報交換をしたりと交流も進んでいます。

また、暖かい日にはテラスへ出たり、るーえんで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下さいね。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



開館時間 午前9:30~12:00 午後1:00~3:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前						1	2
午後							
午前	<b>3 のびのび</b> 0歳児・妊婦さん	<b>4 のびのび</b> フリー	<b>5 のびのび</b> フリー	<b>6</b> フリー	<b>7</b> フリー	8	9
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー・幼稚園児開放	フリー	フリー		
午前	<b>10</b> 0歳児・妊婦さん	<b>11</b> フリー	<b>12</b> くるくるクラブ	<b>13</b> フリー	<b>14</b> ぶるぶるクラブ	15	16 父の日
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー・幼稚園児開放	フリー	フリー		
午前	<b>17</b> 0歳児・妊婦さん	<b>18</b> アロマタイム	<b>19</b> フリー	<b>20</b> フリー	<b>21</b> おでかけ系 助産師棒ピクス	<b>22</b> 親子で	23
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	フリー・幼稚園児開放	フリー	フリー	るーえん	
午前	<b>24</b> 0歳児・妊婦さん	<b>25</b> おでかけ宝来 あのねの会	<b>26</b> フリー	<b>27</b> 手作り広場	<b>28</b> フリー	29	30
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	支援会議(お休み)	手作り広場	フリー		

**6月18日(火) ★アロマタイム★ (子育てリフレッシュ講座)**

アロマセラピーの先生と一緒に素敵な香りに癒されながらアロマスプレーを作りませんか?

◇講師: ANNVEIL (アンベール) 石井みゆき

◇時間: 10:00~11:30

◇場所: るーえん (お子様は横のスペースにて託児します)

◇参加費: 500円 (当日徴収いたします)

※申込: 申込用紙に直接記入してお申し込み下さい (限定7組)



**[わくわくクラブ] くるくる：6月12日(水) ぷるぷる：6月14日(金)**

・・・野菜の種まきをしよう・・・くるくる(じゃがいも) ぷるぷる(だいこん)

■時間：10:00~11:30

■場所：るーえん(テラス)

■持ち物：汚れてもよい服装、手拭きタオル、帽子(親子ともに)、飲み物(お茶 or 水)

※黒・紺色はハチが寄ってきますので、明るい色の服装をお願いします。

※わくわくクラブは会員限定の活動となります。



**助産師さんと棒ビクス体操 6月21日(金)**

棒を使って血行促進! からだをほぐして日頃の育児疲れをリフレッシュしませんか?

■時間：10:00~11:30

■場所：東地区活動拠点センター

■持ち物：バスタオル、飲み物(大人用と子ども用にわけて)、動きやすい服装

◆申込：申込用紙に直接記入してお申し込み下さい。(限定7組)



**おやこでるーえん 6月22日(土) ~天北緑地公園で遊ぼう~**

■時間：10:15~11:30 ■場所：天北緑地

集合⇒西條の裏の駐車場横にある緑地公園の駐車場(10:10)

■持ち物：親子ともに飲み物・帽子(熱中症対策)・長袖・長ズボン・首にタオル(ダニや虫対策)

※黒や紺色の洋服はハチが寄ってきますので、出来るだけ明るい色の服装でお願い致します。

また甘い飲み物もハチを寄せ付けてしまいますので水またはお茶持参にしましょうね。

◆申込：申込用紙に直接記入してお申し込み下さい。

◇雨天の場合は、るーえんを開放いたします。



**親子サークルあなの会の会 6月25日(火) ~運動あそび~**

みんなでたくさん走ってあそびましょ♪

■時間…10:15~11:30(現地集合です)

■場所…宝来地区活動拠点センター

■持ち物…上靴、飲み物、汗拭きタオル、オムツ等

※まだ会員ではない方も、みんなで一緒に子育てを楽しみませんか?

※※※ 只今、絶賛会員募集中です ※※※



**手作り広場 6月27日(木) 午前の部・午後の部(各6組限定)**

ママだってたまには息抜きが必要! ゆったりと工作を楽しみながらリフレッシュしませんか?

■時間：午前9:30~11:30 / 午後13:00~15:00

■場所：るーえん

◆申込：申込用紙に直接記入してお申し込み下さい。





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



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

日常の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☆

5月のるーえんの様子をお知らせします

こどもの日  
WEEK



フラワーアレンジメント



わくわくクラブ  
新聞紙であそんだよ!



素敵なお花に囲まれて  
心も体もリフレッシュ!



ママのおててでマッサージ  
気持ちいいな～♪

ハイ!ポーズ♪  
只今あんよの練習中



## 絵本の紹介

## 今月のわらべうた



### <うぐいすのたにわたり>

パパはゴリラぐらい強くて、カバくんみたく楽しいんだ。パパはおどりもうまくなって、歌うこえはピカイチで、くまちゃんみたくかわいいよ。だけど、それだけじゃない、パパのすごいところ……。ぼうやとパパの愛いっぱいユーモラスなお話。

出版社 評論社  
作・絵 アンソニー・ブラウン  
訳 久山太市

うぐいすの  
たにわたり  
うめにうぐいす  
ほほけきよ



健やかな心と体をそだてましょ

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。

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・？

乳幼児の好きなおもちゃは 人間の **手と顔と声**