

るーえん通信 8月号



みんなでこそだて

令和6年7月25日(木)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

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・松木聖子

稚内には珍しく連日の夏日。皆様体調は崩されていませんか？毎日お日様が降り注ぎ、皆さんと一緒に育てているテラスの野菜もすくすく育っていますよ。

8月は、プールを出して思い切り水遊びを楽しんだり、お出掛けしたり、夏ならではの戸外での楽しい体験を通して、親子で愛着を育んでいきましょう。また、家族で夏のレジャーを楽しむ際には、事故やケガのないようお過ごしください。

利用の仕方(通常)

月) 0歳児と妊婦さん

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 午前9:30~12:00 午後13:00~15:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前 午後	暑い日はテラスで水遊びも していますよ！ 帽子や着替えを忘れずに(o^o)			1 のびのび フリー	2 のびのび フリー	3	4
午前 午後	5 0歳児・妊婦さん プレママ	6 フリー フリー	7 わくわく クラブ合同 幼稚園児開放	8 おもちゃ ライブラリー フリー	9 フリー 支援会議(休み)	10	11 山の日
午前 午後	12 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 フリー フリー	17	18
午前 午後	19 0歳児・妊婦さん 0歳児・妊婦さん	20 サークル支援 フリー	21 フリー 幼稚園児開放	22 フリー フリー	23 フリー フリー	24 おやこで るーえん	25
午前 午後	26 助産師ほくほく 0歳児・妊婦さん	27 フリー フリー	28 おでかけ 太極舞(宝来) 支援会議(休み)	29 手作り広場 手作り広場	30 おでかけ東 フリー	31	



おやこでるーえん 8月24日(土)

~稚内公園であそぼう~



時間: 10:15~11:30 場所: 稚内公園

集合: 稚内公園駐車場(10:10) ※稚内公園の坂を上り、遊具のある場所です

持ち物: 親子ともにお茶か水・帽子(熱中症対策)・長袖・長ズボン(ダニ防止)・首にタオル
※黒・紺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又はお茶持参。

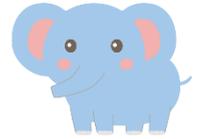
※申込用紙に直接記入して、申し込んで下さい。※雨天の場合はるーえんで遊びます。





◆◆◆ 手作り広場の日 ◆◆◆

8月29日(木) 午前の部・午後の部
パクパクぞうさんを作ります♪



ママ同士お話をしながらゆったり気分で作りをたのしみませんか？

※申し込み用紙に直接記入して申し込んで下さいね。

わくわくクラブ～るーえん七夕会～

8月7日(水) 10:00～11:30 (予定)

北海道の伝統行事「ろうそく出せ」を行います

持ち物：動きやすい服装(基平・浴衣もオッケー)・飲み物

※くるくるクラブ・ぷるぷるクラブは会員限定の活動となります。



おもちゃライブラリー 8月8日(木)

■時間：10:00～11:30

■申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。

※現地集合、現地解散となります



サークル支援 あのねの会 8月20日(火) 北防波堤公園で遊ぼう！

■時間：10:15～11:30 (集合：稚内駅入口)

■場所：北防波堤ドーム公園

■申込：申込用紙に直接記入して申し込んでください。

※雨天⇒キタカラキッズルーム(集合時間は同じです)

※現地集合、現地解散となります

広い公園で走ったり、海風を身体いっぱい
にうけてお散歩しましょう♪

入会されていない方も参加OKです。

助産師さんとほぐほぐ体操 8月26日(月)

～ママの体のケアと心のリフレッシュ～

■時間：10:00～11:30

■募集人数：限定7組

■持ち物：飲み物、バスタオル、汗拭きタオル

■申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。



おかあさんの体の歪みを改善
するほぐほぐ体操をします。

いずみコーチと太極舞 in 宝来拠点センター 8月28日(水)

■時間：10:15～11:30

■場所：宝来拠点センター(ホール)

■持ち物：動きやすい服装、飲み物(親子別々に用意)、汗拭きタオル

■申込：申込用紙に直接記入して申し込んでください。(10組限定)

※現地集合、現地解散となります

いい汗
かくよー



おでかけるーえん in 東拠点センター 8月30日(金)

★★おやこdeレクリエーション★★

■時間：10:15～11:30

■場所：東拠点センター

■持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

※現地集合、現地解散となります



何をするか
はお楽しみ
♡

<子育てちょこっとアドバイス>

Qトイレトレーニングのやりかたは？

A失敗はつきもの。気長に構えましょう。

始める時期の目安は、子どもが自分の思いを言葉に出来る頃。補助便座やトレーニングパンツは、家庭の状況や好みで使い分けます。寝起きや食事後、昼寝前などのタイミングでトイレに誘ってみてください。失敗するのは当たり前。気長に構え、「がんばったね」と声をかけましょう。

大豆生田啓友 著

暖かい時期なのでトイレトレーニングを始めるおうちも多いかと思います。焦らず、その子のペースで。子どもが嫌がったら一旦お休みしてみるのも良いと思います。

7月のるーえんの様子をお知らせ致します





絵本の紹介



『うみざざざ』

さくさく、ざざーん、ざざざざ、
ざわざわ、びっかりこ……。
子どもが浜辺で遊んだり、海に浮か
んだりして、夏の一日を楽しみます。
今すぐにでも海に行きたくなる絵本
です。

作 ひがしなおこ
絵 きうちたつろう
出版社 くもん出版

今月のわらべうた

<そうめんや>

そうめんや そうめんや
おしたじかけて
おからみかけて
おくのほうへ とんじまえ

絵本はこころのビタミンです。

食べて

ごはんをしっかり食べる

動いて

からだを動かして汗をかく

よく寝よう

じゅうぶんな睡眠をとる

これらを繰り返すことで自律神経の働きがよくなる

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。夜更かしをして乱れた生活を送ると、せっかく活動できる日中に体温が上がらず、やる気も低下してしまいます。この体温の調節を司っているのが自律神経です。ですから自律神経の働きがよくなり体温をしっかりコントロールできるよう、食事、運動、睡眠を3点セットで考え生活リズムを整えていきましょう。