

# るーえん通信2月号

令和7年1月24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

## みんなでこそだて

みなさんに支えられ過ぎてきたるーえんも新しい年2025年(巳年)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。

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、今月もおもいっきり楽しんで過ごしたいと思います。

最新のお知らせはこちら



開館時間 09:30~12:00 13:00~15:30

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前	<b>3</b> のびのび	<b>4</b> のびのび	<b>5</b> のびのび	<b>6</b> フリー	<b>7</b> フリー	8	9
午後	のびのび	のびのび	幼稚園児開放	フリー	フリー		
午前	<b>10</b> ほほえみタイム	11 建国記念日	<b>12</b> わくわく合同	<b>13</b> おもちゃ ライフラリー	<b>14</b> フリー	<b>15</b> 親子で	16
午後	0歳児・妊婦さん	(おやすみ)	幼稚園児開放	フリー	フリー	るーえん	
午前	<b>17</b> 助産師 ほくほく体操	<b>18</b> サークル支援	<b>19</b> わくわく予備日	<b>20</b> 手作り広場の日	<b>21</b> フリー	22	23
午後	0歳児・妊婦さん	フリー	幼稚園児開放	手作り広場の日	フリー		(天皇誕生日)
午前	24 お休み	<b>25</b> ひなまつり WEEK	<b>26</b> フリー	<b>27</b> フリー	<b>28</b> フリー		
午後	(天皇誕生日)	フリー	幼稚園児開放	フリー	フリー		

## 2月10日(月) ほほえみタイム

わらべうたベビーマッサージ ~肌と肌のふれあいで愛着形成~

- 時間：10:00~11:30
- 場所：るーえん
- 持ち物：バスタオル、飲み物
- ◆対象：3か月(首が座ってから)~1歳くらいまでのお子さま
- ◆募集人数：7名
- ◆申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。



**わくわくクラブ合同 2月12日(水)**  
(予備日19日(水))

**園庭で雪遊びをしまーす**  
(お尻滑りもできるかも)

- 時間：10:00～11:30 (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)・飲み物
- 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)
- ※わくわく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に  
行きませんか(\*^▽^\*)**

- 場所：勤労青少年会館1階  
(西條デパートさんのとなり)

■日にち：2月13日(木)

■時間：10:15～11:30

おもちゃが た～くさんありますよ♪

昔なつかしいおもちゃもあるかも(∇∇)



**2月15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：10:00～11:30 (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
- ◆みんなで遊びましょ。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17日(月)**

**助産師さんとほぐほぐ体操**

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!

■時間：10:00～11:30

■場所：るーえん

動きやすい服装で来てね!

■持ち物：飲み物(大人用・子ども用)  
バスタオル

◆申込：申込用紙に直接記入して下さい。

募集人数：限定5組



**2月18日(火) あのねの会**

雪は友達 \* 冬の遊びを楽しもう

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。



**手作り広場の日 2月20日(木)**

毛糸とヤクルトの空き容器を使って

かわいいマスコットを作ろう!

毛糸～まきまき♪毛糸～まきまき♪

■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)



**ひなまつり WEEK**

**2月25日(火)～3月3日(月)**

『ひなまつり製作』や『なりきり変身コーナー』を用意しています。

🌸かわいいおひな様やおだいり様に変身して写真を撮りませんか?🌸

※ 製作におきましては、材料が無くなり次第終了といたします。

♡親子一緒に製作をして、遊んで!飾って!2倍たのしめちゃう製作を考えています。



## <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。

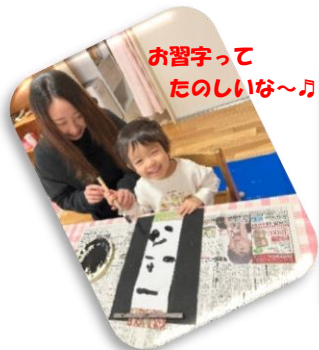
できれば5分でも外の空気を吸いながら日光浴するとよいでしょう～。「朝は明るく、夜は暗く」という刺激をあかちゃん時代から規則正しく脳に与え続けることで脳が育ちリズムができていきます。

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。



一人寝は寂しいかと  
思ってた人形おいてみた♪  
By 母





## 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。