

令和7年度

るーえん通信 6月号

みんなでこそだて

令和7年5月26日（月）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 横山麻夏・宮嶋美春

雨の合間に差し込む強い日差しに、夏の訪れを感じるこの頃。晴れたり雨が降ったり天気の変り変わりが多いですが楽しんで過ごしていきましょうね。

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) フリー

火) フリー

水) フリー

午後幼稚園児開放

木) フリー

金) 0歳児・妊婦さん

最新のお知らせ

こちら



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

### 帰るときお願い

保育園の目の前は  
車通りの多い道路です。  
飛び出してしまうと  
**大変危険**ですので  
子どもが飛び出さないよう  
必ず**保護者と手を繋いで**から  
外に出て下さい。

### るーえん駐車場の利用方法

るーえんを利用される際は

**るーえん専用駐車場**をご利用下さい。

駐車場が満車の場合は

**るーえん(080-5000-0591)**

までご連絡下さい。

駐車可能な場所をご案内いたします。

るーえん駐車場を利用の際は

**奥から順**にお停め下さい。

ご協力よろしくお願い致します。

## 手作り広場 6月13日(金) 午前の部・午後の部(各5組限定)

マヨネーズの容器を使って水鉄砲を作ろう♪

楽しくお話ししながらおもちゃを作りませんか？

■時 間：午前 10:00～11:30/午後 13:30～15:00

■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。



## 6月17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オリジナルリップグロスを作りませんか？

◇講 師：ANNVEIL (アンベール) 長谷みゆき

◇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)

◇材料費：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18日(水) ぷるぷる：6月19日(木)

・・・野菜の種まきをしよう・・・くるくる(じゃがいも) ぷるぷる(ほうれんそう)

■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、明るい色の服装でお願いします。

※わくわくクラブは会員限定の活動となります。



## おやこでるーえん 6月21日(土) フリー開放♡自由に遊んでください♡

■時 間：9:30～12:00

■場 所：るーえん

■持ち物：親子ともに飲み物・帽子・上着

天気の良い時はテラスに出て遊ぶ事もあります☆

※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。



## 助産師さんと棒ビクス体操 6月27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)



## 🌸 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

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

1  
2  
3  
4  
5



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







## 絵本の紹介

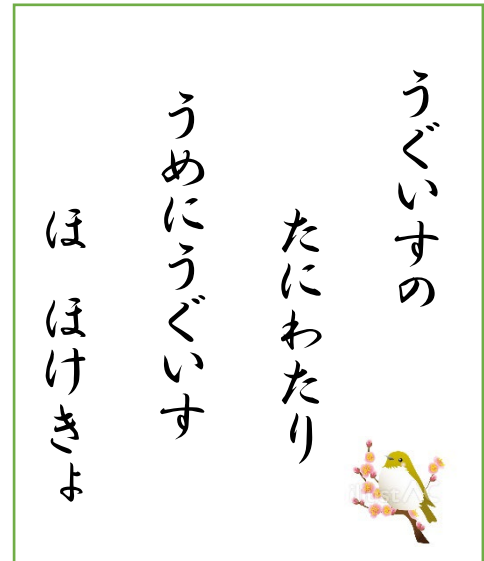


パパはゴリラぐらい強くって、カバくんみた  
たく楽しいんだ。パパはおどりもうまくっ  
て、歌うこえはピカイチで、くまちゃんみ  
たくかわいいよ。だけど、それだけじゃな  
い、パパのすごいところ……。ぼうやとパ  
パの愛いっぱいユーモラスなお話。

出版社 評論社  
作・絵 アンソニー・ブラウン  
訳 久山太市

絵本はこころのビタミンです

## 今月のわらべうた <うぐいすのたにわたり>



健やかな心と体をそだてましょ

### ～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