



令和 8 年 1 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 宮嶋美春・阿部愛里

みなさまに支えられ過ぎてきたるーえんも新しい年 2026 年 (午年) を無事に迎える事が出来ました。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。

ご家庭でも冬ならではの雪遊びを楽しんでみてくださいね。今年度も残り 2 か月余りとなりました。1 日 1 日を大切に今月も思いきり楽しんで過ごしたいと思います。

#### 利用の仕方

月) フリー  
火) フリー  
水) フリー  
幼稚園児開放  
木) フリー  
金) 0 歳児・妊婦さん



@RUEN\_OOTANI.R4613



開館時間 09:30~12:00 / 13:00~15:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前 午後							1
午前 午後	2 のびのび のびのび	3 のびのび のびのび	4 のびのび のびのび	5 わくわく あおの会合同 フリー	6 0 歳児・妊婦さん 0 歳児・妊婦さん	7	8
午前 午後	9 フリー フリー	10 フリー フリー	11 建国記念の日	12 フリー フリー	13 ほぐほぐ体操 フリー	14	15
午前 午後	16 フリー フリー	17 フリー フリー	18 フリー フリー/幼稚園児開放	19 手作り広場 手作り広場	20 0 歳児・妊婦さん 0 歳児・妊婦さん	21 おやこで るーえん	22
午前 午後	23 天皇誕生日	24 ひな祭りWeek フリー	25 フリー フリー	26 フリー フリー	27 0 歳児・妊婦さん 0 歳児・妊婦さん	28	

## 助産師さんほぐほぐ体操 in るーえん

～ママやパパの体をほぐして心もリラックス～育児疲れを癒しませんか～

■日時：2月13日 (金) 10:00~11:30

■募集人数：5 組限定

■持ち物：飲み物、バスタオル、 \* 動きやすい服装でおいで下さい \*

■申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。(要予約)



## ☆あのおの会・わくわくクラブ合同☆

～今月は合同で運動遊びを行います！寒さに負けず思いきり身体を動かそう！～

■日時：2月5日（木）10：00～11：30

■場所：東拠点センター

■持ち物：飲み物（大人・子ども）

※動きやすい服装でお越しくださいね。



## おやこでるーえん

～園庭で雪遊びをしよう！パパも大歓迎です(^o^)/～

■日時：2月21日（土）10：00～11：30（集合はるーえん）

■持ち物：外遊びの準備

【ウェアー、手袋（毛糸素材以外をおすすめします）、帽子、長靴等】

水分補給の飲み物

☆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☆

※悪天候の場合は、るーえんで遊びます。



## ○手作り広場の日○

～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～

■日時：2月19日（木）

午前10：00～11：30

午後13：30～15：00

■申込：申込用紙に直接記入してください。（要予約）



こんなのが  
作れるよ♪  
ぜひ来て下  
さいねっ

## ひな祭りWeek

2月24日(火)～3月3日(火)

『ひな祭り製作』や『なりきり変身コーナー』を用意しています。

可愛いおひなさまやおだいりさまに変身して写真を撮りませんか？

※製作につきましては、材料が無くなり次第終了とさせていただきます。





# 1月のるーえんの様子



集中。集中。



ぺったん♪ぺったん♪



なんのおめんかな??



しゅっぱつしんこーう!



初めてのトンネル♪



コマ作りしたよっ



# 噛むといいこといっぱい！



～噛むメリット・噛まないデメリットについて知り、噛む大切さをおさらいしましょう。

## 噛むメリットはこれ！

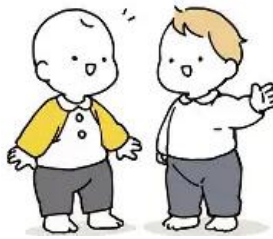
よく噛むことで、食事に関係することだけでなく、全身の発達にとって様々なメリットがあります。

気持ちの安定



よく噛むことで脳の血流が増えて脳が活性化するとともに、リラックス効果が生まれ、ストレス解消にもつながります。

発音がしやすくなる



言葉の発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が噛むことによって発達していきます。

唾液が出る



食べ物を飲み込みやすくなり、窒息防止にもつながります。また、食べ物の味が口いっぱいに広がり、味覚が育まれます。

## 噛まないデメリットはこれ！

窒息事故が起きやすくなる



噛まずに丸飲みすることで、食べ物がすっぽり喉に詰まってしまうことがあり、非常に危険です。

咀嚼能力が身につきづらくなる



噛まないと味や満足感を感じづらくなるため、たくさんの食べ物を一度に詰め込んでしまうことがあります。

## 窒息防止のためにりんごに注意！

りんごは乳幼児によく与えられる食材というイメージがありますが、りんごが原因の窒息事故はあとを絶ちません。りんごはとても多くの繊維質があります。たとえすりおろしても繊維質が残るため気管に引っ掛かりやすい食材といえます。歯で食べ物を十分にすりつぶせず、飲み込む力も弱い乳幼児については特に注意が必要です。少なくとも奥歯が生えるまではレンジで加熱する・煮込むなど、しっかりと過熱しやわらかくして提供しましょう。