

すずかけ通信

厚生労働省指定地域子育て支援事業



第三なでしこ保育園 3F
埼玉県熊谷市円光2-10-10
TEL 048-520-1518
FAX 048-520-1519
開設時間 9:30~15:30
2020年 1月発行
第73号

センターだより 令和2年1月のみんなの広場

お正月遊び



けん玉

こま

お手玉

などなど

昔ながらのお正月遊びで
楽しい時間を過ごしましょう！

1月9日 16日 20日 23日 27日
令和2年1月の毎週(月)・(木)
10:00~11:30
※自由遊び時間内に遊びます！

11:30~12:00 みんなでお集りの時間です♡

場所：すずかけホール

みんなの広場来曜日 (第1~4週) *第5週目はお休み 定期的な催し物のご案内

♪広場内で行います。
予約なし参加費なしです♪
♪日程はスケジュールカレンダー、
またはホールの案内をご覧ください♪

<身体(身長と体重)測定>

☆奇数月1・3・5・7・9・11月の第1週に行います。
時間 10:00~11:30

<栄養相談>

☆当園の栄養士が個別の相談に応じます。

お気軽にご相談ください。

また季節によって、水分補給、野菜の話など食に
関してお話します。時々、在園児の食べている
ものを試食する機会もあります。

☞栄養相談日は随時お知らせいたします

時間：相談希望の方は当日10:45までに来室の上、
スタッフにお声がけください。

<絵本の読み聞かせ> ☆1日2回公演

<パンの日> ☆毎月第1・3週 11:50頃~
「パン工房つゆくさの家」の販売日です。

~♡たくさんご利用ください♡~

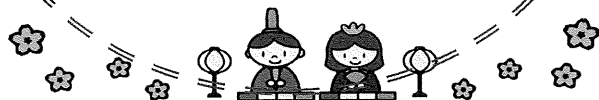
「親子で遊ぼう」

3月3日は
ひなまつり♪

みんなでたくさんの
新聞を使って、楽しみましょう。
ちょっと変わったひな祭りを
お楽しみください。
予約なし・自由参加です。



日にち 令和2年 3月 3日(火)
時間 10:30~始めます
参加費 無料



令和2年度 1才児育児講座 「てくてく」ステップ35 募集

子育ての中で1番大変な1才児のママ
みんなでおしゃべりしながら日々の不安や
聞いてみたい事など、情報交換しませんか？
※先輩ママが応援にきてくれます。

定員 14組(先着順)

対象 平成30年4月~平成31年3月生まれの親子
(初回が1才半~2才になるお子さんとお母さん)

日程 (全6回) (毎回水曜日)

前期：4/22 5/20 6/3 6/17 7/1 7/15



参加費 1,500円(6回コース)
※おやつ・冊子代・お茶代含む

※1/16(木) みんなの広場~受付開始します
スタッフまでお声がけください

※後期ステップ36の募集は7月頃を予定しています
後期日程：9/9 9/23 10/7 10/21 11/4 11/18

【冬の玄関の利用について】

支援センターでは保育園と共有しているため
下駄箱がないので3Fまで靴を持ってきてもらうよう
お願いします。また、ブーツを履いてきた方も
同じように3Fまでお持ちください。



よろしく
お願いします



子育て支援センター 1月～3月のスケジュール



○印 13:30～15:30 午後開放日

1月			2月			3月		
1	水	元旦	1	土		1	日	
2	木	年始休み	2	日		2	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○
3	金	↓	3	月	おでかけ広場 みんなの広場 節分 ○	3	火	親子で遊ぼう！ひなまつり♡ ?!新聞紙(予約不要・自由参加！) ○
4	土		4	火	サークル(JT) ○	4	水	サークル(oomam!!) ○
5	日		5	水	サークル(oomam!!) ○	5	木	みんなの広場(身体測定) ☘ ○
6	月	自由開放 ○	6	木	みんなの広場 ☘ ○	6	金	ころころ広場 ○
7	火	サークル(さんさんGOGO) ○	7	金	ころころ広場 ○	7	土	入園準備会(なでしこ保育園)
8	水	サークル(oomam!!) ○	8	土		8	日	
9	木	みんなの広場 ☘ ○	9	日		9	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○
10	金	ころころ広場 ○	10	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○	10	火	小さなおしゃべり相談会 サークル(はらぺこ10) ○
11	土		11	火	建国記念の日 ○	11	水	なでしこ保育園プレママ サークル(ハイポー) ○
12	日		12	水	サークル(ポッピングシャワー) サークル(げんきっこ57) ○	12	木	みんなの広場 ○
13	月	成人の日	13	木	みんなの広場 ○	13	金	なでしこ保育園プレママ サークル(JT) ○
14	火	サークル(なかよし) ○	14	金	どんぐり相談	14	土	
15	水	サークル(ポッピングシャワー) サークル(げんきっこ57) ○	15	土		15	日	
16	木	みんなの広場(身体測定) ☘ ○	16	日		16	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○
17	金	サークル(JT) ○	17	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○	17	火	サークル活動 ○
18	土		18	火	小さなおしゃべり相談会 ○	18	水	3 SUN59・60合同お楽しみ会 ○
19	日		19	水	新3 SUNオリエンテーション サークル(ハイポー) ○	19	木	みんなの広場 ☘ ○
20	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○	20	木	みんなの広場(栄養講座) ☘ ○	20	金	春分の日
21	火	小さなおしゃべり相談会 PM面接相談(予約制)	21	金	サークル(なかよし) ○	21	土	
22	水	サークル(oomam!!) サークル(ハイポー) ○	22	土		22	日	
23	木	みんなの広場(栄養相談) ☘ ○	23	日	天皇誕生日	23	月	自由開放 PM面接相談(予約制)
24	金	どんぐり相談	24	月	振替休日	24	火	サークル(なかよし) PM面接相談(予約制)
25	土		25	火	サークル(さんさんGOGO) PM面接相談(予約制)	25	水	サークル(げんきっこ57) ○
26	日		26	水	サークル(WOW!!) ○	26	木	サークル(さんさんGOGO) ○
27	月	おでかけ広場 みんなの広場 ○	27	木	みんなの広場 PM面接相談(予約制)	27	金	どんぐり相談
28	火	サークル(WOW!!) サークル(はらぺこ10) ○	28	金	サークル活動 ○	28	土	
29	水	サークル(なかよし) PM面接相談(予約制)	29	土		29	日	
30	木	ボランティア感謝の会				30	月	サークル活動 ○
31	金	自由開放				31	火	サークル(WOW!!) PM面接相談(予約制)

＜お知らせ＞

☆ ☘パン屋さんの日です。毎月第1・第3週木曜日(12:00前後)「パン工房つくさの家」さんの焼きたて種類豊富なパンの販売です。ランチにもどうぞ。(今回のみ1月は第2・第3・第4週の9日・16日・23日がパンの販売日になっています)

＜ご利用について＞

※ 初めて利用される方 ・(月)(木)の「みんなの広場」10:00～12:00
・(月)「おでかけ広場」(別府公民館)9:30～12:00 }へお越しください。スタッフがご案内します。

※ 「みんなの広場」は時間内自由に遊べます。粘土遊び(月曜日のみ)や、絵本の読み聞かせ(木曜日のみ)、毎回 歌・手遊び等の時間もあります。その後はランチ広場(12:00～13:30)もあります。

※ 「おでかけ広場」(別府公民館)も自由に遊べる広場です。毎回 歌・手遊び等の時間もあります。ランチ広場はありません。

※ 「みんなの広場」・「おでかけ広場」・「自由開放」・「午後開放日」以外の事業は予約制です。

※ 受付ノートに名前を記入してご利用ください。

※ サークルは、すずかけOG親子の活動日です。



育児セラピストママが教える

♡ ママの、心のセルフケア ♡

～ 第5回 ～

新しい年が始まりましたね。

新年を迎えた清々しさと、新年度（入園・進級・新生活など）へ向けて、
ザワザワといろいろな気持ちも生まれてきますね。

そんな時に役立つのが、私たちにとっても身近な『色』

色は深層心理とつながっているとされています。

今回は、カラーセラピーを取り入れた、この時期おススメの色を、ママの気持ちや、
シーン別にご紹介します。

心を落ち着かせたい
気持ちに余裕が欲しい

《茶色》
茶色は安心・安定・落ち着きを与えてくれます



不安を和らげたい
優しい気持ちになりたい

《ピンク》
ピンクは優しさ・愛情を表す色で、幸福感を
高めてくれます
（落ち着いたピンク・淡いピンクがおススメ）



ストレスを和らげたい
情緒を安定させたい

《緑色》
緑色には調和・リラックス・癒しなどの
効果があります
（黄緑より緑・深緑がおススメ）



元気を出して笑顔になりたい
家族と温かな時間を過ごしたい

《オレンジ》
オレンジは家庭的な印象・実りや温かさを
感じさせてくれます
（ポイント使いや照明にもおススメ）



これ当てはまるかも！？と自分の気持ちに気が付いたとき、身に着けるもの
（洋服・下着・ネイル・メイク等）や、持ち歩くもの（ポーチ・ハンカチ・
バッグなど）に、ぜひおススメの色を取り入れてみて下さい。

きっと色が優しく味方してくれます。毎日の生活に寄り添う色を取り入れ、
穏やかな気持ちで新しい年をスタートしてみてもいいかもしれません。



『ママの心のセルフケア』第1～4回の記事とあわせて試してみてください

『 なでしこ すずかけ 』で検索してね。。

《楽しく正しい食事をしよう》

9つの『こしょく』を知っていますか？

『こしょく』とは、現在の家族の食卓の問題点をわかりやすく表したものです。

①孤食 子ども一人でとる、孤独な食事。

②固食 好きな物だけ食べる。

③個食 家族それぞれバラバラなものを食べる。

④子食 子供だけで食べる。

⑤小食 食欲が無く、少しの量しか食べない。

⑥戸食 外食ばかりの食事。

⑦粉食 パンや麺類など、粉ものが中心である。

⑧濃食 味の濃いものばかり食べる。

⑨虚食 朝、食欲がない。何も食べない。



生活スタイルやペースは、家族によって様々ですが、家族で食卓を囲む事は、協調性や社会性を育て、学びの場であり、生活習慣病・偏食防止にも繋がります。

3才～8才までに良い食習慣を身に着けるのは、とても大切と言われます。

出来るときに、家族で食卓を囲んでコミュニケーションを深めましょう。

☆編集後記☆

※昨年の運動会で、泣いて何もしなかった次男。ドキドキでしたが、かけっこやダンスを、しっかりやり遂げてくれました。子供の成長に感動すると共に、先生方のご指導に感謝でいっぱいになりました。（Y）

※久しぶりに子供が幼いころのビデオを鑑賞。当時三歳の映像は、小さくて丸くて、可愛いかわい！！目をハートにして、見入っていましたが、ぐずり方は10歳の今になっても変わっていませんでした。成長もあれば、そのままのところもあることを実感。そして、私は声のみの出演。パパ・・・少しは私にもカメラを向けてよ（笑）と思ったひと時でした。（S）

※先日、修学旅行に行った娘。親は「忘れものはないか？」「ご飯はちゃんと食べられるか？」「途中で具合は悪くなったりしないか？」などなど・・・心配ばかり・・・でも、「楽しかった！」と元気で帰ってきて、お友達と写った沢山の笑顔の写真を見て、心配が吹き飛びました。（F）