

パーシモン通信



月	火	水	木	金	土
				1 閉所	2 文庫休館日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 閉所	8 閉所	9 文庫休館日
11 閉所	12	13	14	15	16 文庫休館日
18 閉所	19	20	21	22	23 文庫休館日
25 閉所	26	27	28	29	30 文庫休館日

規則的な日常生活を送るためのポイント！を紹介します



まず大事なことは『体内時計』が正確に働くように努めること！

- 1、毎日の日課を決める(スタッフはラジオ体操をしよう！と取り組み中)
- 2、毎日同じ時刻に起きる(これ、案外難しいけれど、大事なことです)
- 3、毎日一定時間を屋外で過ごす(密閉、密集、密着の3密はもちろん避けましょう)
- 4、外出が出来ない時は、窓辺で日光浴をする(眠くなってしまいそうですが…)
- 5、毎日できれば同じ時間に運動する(肩こり解消！)
- 6、毎日同じ時間に食事をする(食べたくなくても時間が来たら少しでも口に)
- 7、人との交流を図る(電話やビデオ通話などを使って人とコミュニケーションの機会をもつ LINEのような文章だけの会話であってもリアルタイムにメッセージが行き交うものであればよい)
- 8、昼寝はしない(夜の妨げにならないように最大でも30分以内に大人は留めましょう)
- 9、夜間に明るい光を浴びない(ブルーライトは睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます スマートフォンのディスプレイにも含まれます)
- 10、起床と就寝の時間を決める(一貫してその睡眠リズムを保つようにする)

※コロナ鬱にならないよう、上記を参考に出来ることから始めてみましょう！
毎日の検温、手洗いも忘れず大人が見本を示しましょう



こんにちは！

こいのぼりが、青空の下で気持ちよさそうに泳いでいますね
連日のコロナ報道で気が滅入ってしまっていますが、大変なこの時期、
自分たちが出来ることを確実に実行して、気持ちだけはウイルス
に負けずに乗り切りたいものです

※初節句を迎えるお子様、おめでとうございます

『こいのぼり』

♪やねよりたかい こいのぼり

おおきいまごいは おとうさん

ちいさいひごいは こどもたち

おもしろそうに およいでる



ご利用のみなさまへ
熊谷市より新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
令和2年4月22日(水)から令和2年5月末まで、
地域子育て支援拠点の閉所の要請があり
パーシモンは閉所することと致しました。
この間、電話・来所での子育て相談もお休みさせていただきます。
今後の状況により期間については変更される場合があります。
その際は随時なでしこホームページにてお知らせしますのでご確認ください。
利用者のみなさまには大変ご不便をおかけいたしますが
ひとりひとりの安全と健康を考え、感染の拡大防止対策に努めて参りたいと思います。
ご理解ご協力の程お願いいたします。

なお、電話相談を行っているところがあります
子育て世代包括支援センター「くまっころーむ」
利用者支援事業「たまっこ相談室」「くまっぺ相談室」「すずかけ相談室」
熊谷市直営の子育て広場「にこにこ」「なかよし」
子育て等で相談がありましたらお気軽にご利用ください。

ホール利用時間 通常事業 9:30~12:00
 ○印 自由開放 13:30~15:30
 * サークル活動や特別事業でお休みになる場合があります

月	スマイルサークル	利用者ママさんから生まれたサークルの活動日です ルールを守ってゆったりご利用ください
火	みんなday	ねんね・よちてくちゃんミックスdayです こんなに小さかったんだ! こんな風に成長するのね! 互いに気付きあえる広場です
水	自由開放	どなたでもご利用いただけます 年に数回パーシモン広場でふわふわトランポリンを行います (予定表で確認してください)
木	ねんねday	ねんねのお子さんの優先日です わらべうた・絵本を中心としたふれあい遊びを行います♪ バスタオルをご持参ください 兄弟がいる場合もOK!
金	よちよち てくてくday	あんよの練習を始めた子から歩行確立までの子、優先日です 手遊び・わらべうた・絵本などを中心に行います♪



なでしこ保育園 子育て支援センター

パーシモン

2020年度 5月号

♡パーシモンの理念♡

子ども同士・親同士が共に
楽しみ、悩み、育ち合える
地域交流の場としての空間でありたい

いっしょに関わり
いっしょに見守り
いっしょに育ち合える
そんな素敵な仲間作りを応援します!!



〒360-0803
 熊谷市柿沼921-9(なでしこ保育園内パーシモン2階)
 TEL (048)501-0018 (支援センター直通)
 FAX (048)501-0019
 開所時間 9時30分~15時30分
 利用料 ひと家族1回100円
 電話相談 10時~15時



スマートフォン
i phone版

※携帯・パソコンから、パーシモン・すずかけの月の予定が確認できます