



# たんぽぽ通信

令和6年5月1日発行  
府中ひかり保育園地域子育て支援センター

【支援センター活動時間 ⇒ 10時～12時 ・ 育児相談 ⇒ 10時～15時】

支援センターは、6日(月)までお休みします。

※オープンスペース(0、1、2歳)、絵本とバイオリンでホッ！に参加をご希望の方のみ予約が必要です。  
(出前講座、園庭開放は予約はいりません)

※幼稚園児と一緒に参加、府中町以外の方はご遠慮ください。

※予約はメール又は電話でお願い致します。

メール: [tan-popo@fuchu-hikari.jp](mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp)

TEL: 082-282-9393 (留守電の時はお名前、ご用件を入れてください)

★ 暖かくなり、テラスで遊ぶことも増えますので、帽子とお茶を忘れずに持ってきてくださいね！！



月	火	水	木	金	土
	7 たんぽぽクラブ (登録者) 《お散歩に行こう》	8 = 出前講座 《広場ひかりっこ》 会場 = 府中公民館 (0～3歳児)	9 【園庭開放】 ※雨天の場合は 支援センターを開放	10 《オープンスペース》 会場 = 支援センター (2歳児以上)	11 
13 《オープンスペース》 会場 = 支援センター (1歳児) ※臨床心理士 片木先生来所	14 たんぽぽクラブ (登録者) 《親子体操》	15 《赤ちゃん広場》 会場 = 支援センター (0歳児)	16 《オープンスペース》 会場 = 支援センター (2歳児以上)	17 	18 
20 《絵本と バイオリンでホッ》 会場 = 支援センター (0～3歳児)	21 たんぽぽクラブ (登録者) 《新聞紙で遊ぼう》	22 = 出前講座 《広場ひかりっこ》 会場 = 府中公民館 (0～3歳児)	23 = 出前講座 《広場ひかりっこ》 会場 = 総社会館 (0～3歳児)	24 《オープンスペース》 会場 = 支援センター (2歳児以上) ボランティアさんによる 絵本読み	25 
27 《オープンスペース》 会場 = 支援センター (1歳児)	28 たんぽぽクラブ (登録者) 《リズム遊びをしよう》	29 《赤ちゃん広場》 会場 = 支援センター (0歳児) ボランティアさんによる オカリナ演奏	30 《オープンスペース》 会場 = 支援センター (2歳児以上)	31 = 出前講座 《広場ひかりっこ》 会場 = くすのきプラザ (0～3歳児)	

## にこにこ赤ちゃん広場 参加者募集

日時: 6月14日(金)、21日(金)、28日(金) 全3回

月齢: 4ヶ月～12ヶ月

定員: 10組 (第1子優先)

会費: 1,000円 (初回に徴収します)

★6月3日(月)午前9時30分より

受付けます。ご希望の方は、電話又は支援センターに  
来て直接申し込んで下さい。(定員になり次第締め切ります)

### 前回参加されたママの声

- ・ 育児を楽しみながら無理せずに行ける工夫を覚えてもらえて気分も体も気持ち良くなりました。
- ・ ベビーマッサージや離乳食について普段あまり聞く事ができない話が聞けてよかったです。
- ・ 同じくらいの月齢の子と触れ合えて、子どもも楽しそうでした。



## たんぽぽクラブ(A)が始まりました!

初回は始まりの会。

お名前を呼ばれたら  
手を挙げてお返事を  
しました!

理事長先生のお話もママと一緒に座って聞きました。



晴れた日は  
テラスに出て  
車や三輪車で  
遊びます。



親子で楽しみながら、  
お友達もたくさんできると  
良いですね★

くれよんでお絵描き  
大きな用紙に思いっきり  
描きました。

# ～出前講座～

支援センターで行うオープンスペースの他に、府中公民館、くすのきプラザ、総社会館、東地区センターで出前講座を行っています♪

0～3歳の異年齢のお友達が遊びに来られるので、お兄ちゃん、お姉ちゃんが赤ちゃんと一緒に遊んであげたり、赤ちゃんがついて行ったり…。



【府中公民館】



【くすのきプラザ】



オープンスペースとは違った楽しさがありますよ。  
広い会場なので、のびのび遊ぶことができます。  
ぜひ、来てみてください★



## 《保健ニュース》

## 生活リズムを整えよう！！

(キューピーベビィシリーズより引用)

人が心身ともに健康に生きる上で、「生活リズム」を整えることはとても大切です。そして、その土台を築くのが乳幼児期。早寝早起きを心がけ、しっかりとご飯を食べて、たくさん遊ぶ習慣をつけることで、丈夫な身体とすこやかな精神をもった子どもに育てることができます。では、子どもの生活リズムを整えるために、親はどのようなことに気を付ければよいのでしょうか。

### ●生活リズムの柱は、「睡眠」「食事」「遊び」

睡眠・・・早寝早起きをし、お昼寝は15時までに終わるようにする。

食事・・・栄養バランスのとれたご飯を親子で楽しく食べる。

遊び・・・午前中の10時から12時は、身体が最も活動したがつている時間なので、公園などでしっかりと遊ばせる。

※太陽の光を浴びることで体内時計が整い、生活リズムも整います。



### ●生活リズムを整えることで、集中力や抵抗力も高まる

生活リズムを整えることは、子どもの心身の健康に良いだけでなく、集中力を高め感情を安定させる上でとても重要です。夜ぐっすり眠って、朝太陽の光を浴びることで、感情をコントロールするホルモンであるセロトニンが分泌されます。それによって感情が安定し、集中力が高まるので、イライラしたりすることも少なくなるでしょう。また、睡眠によってメラトニンというホルモンが分泌されて睡眠・覚醒リズムが調節され、免疫力も高まります。

生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康にとって、とても重要なことなのです。



## 手あそびうた ♪ さかながはねて ♪



- ♪ さかながはねて  
(手のひらを合わせ、指先を左右に振って上にくねくね登る)
- ♪ ぴょんっ (両手を上にあげる)
- ♪ あたまにくっついた ぼうし  
(両手を頭にのせ、トントンと軽くたたく)
- ♪ さかながはねて  
(手のひらを合わせ、指先を左右に振って上にくねくね登る)
- ♪ ぴょんっ (両手を上にあげる)
- ♪ おめめにくっついた めがね  
(両手でそれぞれ輪を作り、目の周りを囲う)



他にも、口に手のひらをつけてマスク・こぶしを頬につけてアンパンマン等いろいろアレンジできます。

## 《絵本紹介》

### 「わたしのワンピース」

作・絵 にしまきかよこ こぐま社

空から落ちてきた真っ白い布で、うさぎさんがワンピースを作ります。「ララン ロロン わたしに あうかしら」 そのワンピースを着てお花畑を通るとワンピースは花模様に、雨が降ると水玉模様に…、次々と柄が変わります。さらに小鳥模様のワンピースは空を飛んでまるで夢のような「わたしのワンピース」！最後はどんな模様のワンピースになったのでしょうか。家族で「ララン ロロン」と楽しんでください。



## 地域子育て支援センターでは！

触れ合い遊びを楽しみ、育児不安等の悩みを気軽に相談したり、心身共にリフレッシュできる、乳幼児親子参加型の“集いのひろば”です。ひろばに参加したら携帯・スマホはしまってお子さんとしっかり遊びましょう。

### 《みんなで目指しましょう！》

- (1) 笑顔でつなぐ子育て仲間の輪を作る。
- (2) たがいに高めあう育児力をつける。
- (3) 子どもも親も育ちあう喜びを実感する。



## 【育児相談について】

支援センターには月に1回、臨床心理士の片木先生が来られます。相談内容の秘密は堅く守られていますので、気になることがあればご相談ください。ご予約もできますが、当日でも面談可能です。

今月は **5月13日(月)**です。

：普段は、保育士が電話相談、面談相談を受け付けています。お気軽にお声をかけて下さい。

**毎週月曜日～金曜日 10時～15時まで**



こんな相談してもいいのかしら？と思わないで！



府中ひかり保育園地域子育て支援センター  
 <TEL:082-282-9393 ・ FAX:082-282-9394>