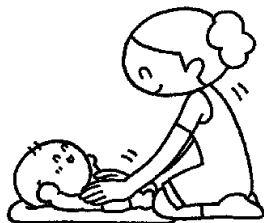


育児講座
子育てリフレ

アロマオイルの香りとやさしい手で
心も体も 大人も もちろんお子さんも！！
リフレッシュしませんか。

講師；金子勝美氏（リトルウッズCEO・チーフ）
日本リフレクソロジー協会プロフェッショナルリフレクソロジスト
日時；9月2日（月） 10:00～11:00
場所；りすのき保育園 木の実の部屋
持ち物；バスタオル
定員；5組
参加費；オイル代1,000円
予約；要予約



りすのき

りすのき保育園

〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目8番2
TEL 042-357-0711 FAX 042-357-0722
<http://www.risunokihokuen.com/>

りすのき保育園では地域のみなさまとの交流を大切にし
安心して楽しく子育てができるよう応援していきます。

木の実の部屋 《なごやかタイム》

7月予定

月曜日	10:00～11:30
1日	七夕飾り作り
8日	絵本読み聞かせ
15日	休
22日	休
29日	休
9月2日	育児講座「子育てリフレ」

※8月中は《なごやかタイム》はお休みとなります。
9月より、またお会いできることを楽しみにしております。
※予定は変更になることがあります。ご了承ください。

地域交流 年間予定

- | | | | |
|-----|------------|-----|-------------|
| 5月 | おはなし会 | 11月 | おいもパーティー |
| 7月 | 中学1年生同窓会 | 12月 | クリスマスリース作り |
| | 小学1年生同窓会 | | クリスマス会 |
| | 夏まつり | 1月 | お正月あそびを楽しむ会 |
| 10月 | おやこ体育あそびの会 | 2月 | こりす展 |

※ その他、HPや掲示でもお知らせいたします。

にじいろポケット《公認心理師から》

《子どもとの時間》

例年よりも遅い梅雨入りをしたかと思ったら蒸し暑く過ごしづらい日が続いていますね。お父さん、お母さん、お子さんの調子はいかがでしょうか。

さて、我が家では長女が小さいころから寝る前に絵本を読むようにしています。私自身も絵本が好きなので、自分の好きな事を子どもと一緒にしていることもあって、長女の小さいころから割と苦労なくその時間を持つことが出来ました。ところが、次女、三女と生まれると上の子に影響されてどうしても就寝時間が遅くなる事が多く、「今日はもうこんな時間だから絵本読まずに寝ようね」と読まないで寝る日が増えてきました。余裕をもって絵本を読むように早く寝かせられない私が悪いんだろうな、と思いつつ、絵本を読むことよりも子どもを早く寝かせることが大事だと思つてのことでした。

ですが、今年になって絵本を読まずに寝ようとした日は三女の寝つきが悪いことに気が付きました。私は眠たいのにまだ添い寝をしている隣でバツタンバツタンと身体を動かして結局寝るのが遅くなっているのです。早く寝てほしくて絵本を読まないでいるのに、これでは本末転倒です。

夜の寝つきが悪い理由はもちろん他にも考えられます。

- ① 子どもが眠たい時間に寝られずそれを越えて逆に覚醒した
- ② 寝る前にテレビを見てしまっていて脳が興奮しているから
- ③ 田中外に出てお日様の光を浴びないで過ごしたから
- ④ そもそも早寝早起きの生活リズムが身に付いていないから

これらはすべて、睡眠ホルモンであるメラトニンが脳から出にくくなる原因と言われています。大人も同じですが、それ以外の理由で脳と心が安らかくなっていないとスムーズに眠ることが難しくなります。三女の場合はこの『心』が落ち着かないのだらうと思いました。そういえば姉たちの用事で忙しくなり、三女との時間が極端に少なくなっています。三女は我慢しがちな性格なので、つい後回しに。わずかですが絵本の時間は膝で横でくっついてその子だけの時間です。なので今は意識して読んでから寝るようにしています。早く寝かせられなかった反省も込めてたった10分ですが罪滅ぼしをしています。(公認心理師 藤井あづさ)



お知らせ

木の実の部屋より

「星に願いを」
今年はどうな願いをしますか？
保育園でも飾りに思いをこめました。
みんなのきもちが届きますように。



子育てサポート

木の実のへや《なごやかタイム》

就学前のお子様と保護者の皆様を対象に、ホールを開放し、自由に遊んでいただけます。定期的に行う講演会や体験企画を通して、子育ての楽しさを共有したり、様々な交流の場としてご利用ください。

こぶしのへや(一時保育)

就労・出産・介護・育児疲れなど様々な理由により、お子様を一時的にお預かりすることができます。ご利用前に面接および予約が必要ですので、まずは、りすのき保育園までご連絡ください。

子育て相談室

離乳食・健康・しつけ等、育児に関すること全般について、園児の保護者からの相談に限らず、地域のみなさまからの相談も受け付けております。どうぞ遠慮なくお声をおかけください。

赤ちゃん・ふらっと

東京都の『赤ちゃん・ふらっと』に適合した施設です。小さなお子さまを連れた方々に、安心してご来園いただけるよう、おむつ替えや授乳などが行えるスペースも用意しています。

子育て情報

りすのき保育園HP

<http://www.risunokihoikuen.com/>



とうきょう福祉ナビゲーション

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>



多摩市HP

<http://www.city.tama.lg.jp/>



東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>



多摩市医師会

<http://www.tama-med.or.jp/>



暮らしの中の医療情報ナビ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/>

