

12月号 トマトくらぶ通信

今年のカレンダーもあと一枚。12月はクリスマスに大掃除、お正月準備と何かと忙しい時期ですね。慌ただしい時期ではありますが、絵本を見たり、一緒に遊んだりしてお子さんとスキンシップを心がけましょう。今年もお世話になりました。新しい年もどうぞよろしくお願ひいたします。

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 絵本の読み聞かせ エプロンシアターも あります 11:00~ (予約はいりません)	11	12	13★要予約 コンシェルジュの日 10:30~11:30 健康福祉課 団原保育コンシェルジュ (11/25予約開始)	14
15	16★要予約 誕生会& ハーフ Birthday ・発育測定 11:00~ (11/25予約開始)	17★ 発育測定 (1日)	18◎要予約 おやこ体操10:30~ 「ジャンプマット遊び」 講師：こども園体操講師 (11/25予約開始)	19♡要予約 赤ちゃんの日 クリスマス音楽遊び 10:30~ (11/25予約開始)	20★要予約 みんなで楽しい クリスマス音楽遊び 10:30~ (11/25予約開始)	21
22	23	24♡要予約 赤ちゃんの日 10:30 手形・足形で 新年飾り製作 (11/25予約開始)	25★要予約 手形・足形で 新年飾り製作 (午前・随時) (11/25予約開始)	26★要予約 手形・足形で 新年飾り製作 (午前・随時) (11/25予約開始)	27	28
29	30 年末・年始お休み	31 新年は 1/6 (月) からスタートします				

- ・利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00
※育児講座をご希望の方は電話かご利用時に予約を入れて下さい
- ・お天気の良い日は園庭でも遊べます 9:00～12:00
※遊ぶ時・駐車場ではお子さんから目を離さないようにお願いします
- ・育児相談、健康、看護相談も随時行っています
※育児相談は電話でも受け付けています

育児講座・行事の年齢設定

- ♡ 赤ちゃんの日…おおむね1歳未満
- ◎ トマトの日…おおむね1歳以上
- ★ どなたでもどうぞ!

★皆さんに気持ちよく利用してもらう為に以下の事にご協力ください

ご利用時のお願い

- ①発熱や風邪症状のないことを確認の上ご利用下さい
- ②各自水分補給できるものをご持参下さい
- ③お子さんから目を離さず保護者の責任の下で遊ばせて下さい
- ④駐車場は端から順に停めて下さるようお願いいたします
(3か所ありますので、わからない時は職員に聞いて下さい)
- ⑤お帰りの際は、駐車場までお子さんと手を繋ぎ、車に気をつけてお帰り下さい
- ⑥トマトくらぶに入る細い路地は、民家もありますのでスピードを落としてゆっくり入って来て下さい

12月予定

13日(金) ★10:30～要予約

コンシェルジュの日

講師：健康福祉課

団原保育コンシェルジュ

入園や保育サービスについて

気軽にご相談下さい。

16日(月) ★11:00～要予約

誕生会&ハーフ Birthday

・発育測定

毎月発育測定をしています。

あわせてお誕生会と6か月を迎える

お子さんのハーフバースデーの会を

行います。一緒にお祝いしてくれる方

も大歓迎です。

※お誕生児、ハーフ Birthday の方は

10:40までにお越しください。

- ・17日(火)は発育測定のみ
行っています

18日(水) ◎10:30～要予約

おやこ体操

講師：めぐみこども園体操講師

歩けるお子さんから参加できます

親子でできる楽しい体操遊びを教え

てもらいます。お子さんの運動発達

に役立つ豆知識も教えてもらい

ながら親子で楽しい時間を過ごしま

せんか。

今月は「ジャンプマット遊び」を

します。

19日(木) ♡10:30～要予約

赤ちゃんの日

クリスマス音楽遊び

20日(金) ★10:30～要予約

みんなで楽しい

クリスマス音楽遊び

講師：園の職員

今月はクリスマスにちなんだ曲で一足

早いクリスマスを楽しみましょう♪リ

クエスト曲があれば教えて下さい！お

家の方と、お子さんと楽しい時間を

過ごしましょう。

24日(火) ♡10:30～

25日(水)・26日(木)★

(午前・随時) 要予約

「新年飾り製作」

クリスマスが終わると、あっという間

に新しい年を迎える準備ですね。

お子さんの手形や足形を入れて新年の

飾りを作りませんか。新しい年を

可愛い飾りで迎えましょう。

育児ひとくちメモ 「10月育児講座」より

*育児講座「卒乳について」

◎離乳の完了(12～18カ月ごろ)

*形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が、母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態

・食事が1日3回、1日1～2回のおやつ(補食※乳製品、果物、イモ類、大豆製品、おにぎり、パン等食事に響かないようにする)

・1歳を過ぎれば、牛乳も飲めるようになります(目安:200～300ml/日)

◎母乳やミルクと「さよなら」のコツ

・母自身の体調と心の準備も大切 ・母乳やミルクに代わるものを用意(牛乳や麦茶等)

・母乳以外のスキンシップ方法を考えましょう ・夜泣きの時など家族にも協力してもらいましょう

*育児講座「睡眠と生活リズム」

・疲れ過ぎ、刺激が多過ぎになると、脳の興奮のため寝ることがうまくいかなくなります

・お昼寝は睡眠時間の確保のほか、刺激のコントロールの役割があります

・寝る1時間前には光刺激(スマホ・テレビ)から離れることで、ホルモンバランスが整い

睡眠覚醒リズムが作られます

・生活リズムが狂った時は、夜ではなく朝起きる時間をいつも通りにする方が、リセットが楽です

～参考にしてみてくださいね～