



# SUNSUNひろばだより



## 生活リズムを整えて元気いっぱい!!

入園、進級で新しい環境での生活がスタートして、そろそろ精神的にも身体的にも、ちょっと疲れが見えてきたのではないのでしょうか？これは大人も子供も一緒です。家族で生活リズムを整えながら睡眠を十分にとり、ご飯をきちんと食べ、「早寝、早起き、朝ごはん」を心掛けましょう。

生活リズムが整うと、自然に抵抗力が付き病気をしにくくなる体へ育っていきます。大人の都合で生活リズムを作るのではなく、子供の体を考えた生活リズムにしていきましょう。



もりもりよく食べ、よく寝て  
元気な体を作りましょう！

子供の発達には、良質な睡眠が欠かせません。お昼寝をしましょう。



無理のない計画で、連休中は事故やけがに気をつけて楽しく過ごしましょう。



今年も福祉の村では、子どもたちの健やかな成長を願いたくさんのこいのぼりが元気に泳いでいます。こいのぼりに負けないように、元気いっぱい体を動かしてあそびましょう。子どもたちのほじける笑顔は、みんなの笑顔に繋がります。5月の下旬まで泳いでいるので、是非みなさん遊びに行ってみてください。

## 5月の予定

- 5月11日（金） 10:30～11:00 絵本の読み聞かせ会「よんで！よんで!!」
- 5月18日（金） 10:30～11:30 「スマイル子育て相談会」
- 5月24日（木） 10:30～12:30 おやこあそびの講習会「SUNSUNひろば」





## つどいの広場の 遊びコーナーを紹介します



### ままごとコーナー

お野菜ちよきちよき、おなべでじゅうじゅう。今日は何を作ろうかな♪

### 絵本コーナー

車の絵本やノントンの絵本もあるよ！好きな本が見つかるかな？



### 変身コーナー

ドレスを着てプリンセスになったり、他にもピーターパンやステイッチになったりできるよ！



### 他にも楽しいこといっぱい

お絵かきやぬりえ、カルタにパズルなど、いろいろあるよ！







つどいの広場では毎月楽しい行事を行なっています。ぜひ一度ご参加ください。

## ● よんで！よんで!! ●

絵本の読み聞かせ会です。スタッフが毎回2～3冊の絵本を読みます。

## ● スマイル子育て相談会 ●

子育てアドバイザーの米内幸子先生（元久慈保育園主任保育士）が  
子育て中の「ちょっと気になる事」にお答えします。

「おしっこの自立がまだなんです・・・」、「おっぱいが離れません・・・」

「保育園でうまくやっていくにはどうしたらよいのでしょうか・・・」

など相談内容はなんでもかまいません。

相談中はスタッフがお子さんと遊んでおります。

## ● SUNSUNひろば ●

おやこあそびの講習会です。

手作りおもちゃを作ったり、体を使ったあそびなどを行っています。

4月は「こいのぼり」を作ったよ!!



# ボランティア募集!

つどいの広場ではお手伝いしてくれる  
“若い力”を募集しています。

子どもと遊んでくれたりおもちゃを作ってくれたりする  
おにいさん、おねえさんをお待ちしています。  
いつでもお電話お待ちしております。



問い合わせ ふくしサロンしあわせSUN  
TEL 61-3933 担当 海老名



久慈市社会福祉協議会 ふくしサロンしあわせ SUN つどいの広場  
久慈市二十八日町一丁目12番地 TEL 61-3933