

次世代育成支援・子育て支援センター

森のおたより



平成17年11月号

葉の色も変わり、だんだんと冬に近づき秋も深まってきました。季節の変化が体感できるよい時期となり、散歩をしながら、「こんな色のきれいな葉っぱがあったよ」と親子で秋の自然に気付き発見を楽しむのも良いでしょう。くぬぎ・どんぐりなどは、どんな高価なおもちゃよりも子供達の宝物の一つとなる事と思います。

季節の変わり目は、体調も崩しやすくなりますが、健康管理に気をつけ、気持ちの良い季節を満喫しましょう。



スケジュール予定

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	2. 3歳児 運動会ごっこ	全年齢児 食育試食会	文化の日にて お休み	2. 3歳児 自由遊び
7	8	9	10	11
0. 1歳児 自由遊び	全年齢児 自由遊び	全年齢児 駅伝大会 ごっこ	全年齢児 自由遊び	2. 3歳児 自由遊び
14	15	16	17	18
0. 1歳児 自由遊び	全年齢児 自由遊び	全年齢児 絵本 読み聞かせ	全年齢児 自由遊び	2. 3歳児 自由遊び
21	22	23	24	25
0. 1歳児 自由遊び	全年齢児 自由遊び	勤労感謝の日 お休み	全年齢児 自由遊び	2. 3歳児 自由遊び
28	29	30		
0. 1歳児 自由遊び	全年齢児 自由遊び	全年齢児 リズム遊び		

※ 年齢制になってはいますが、希望により曜日・年齢に関係なくいつでもご参加ください。来園の際は、支援センターで受付を行い、室内や園庭で自由に遊んでいただけます。

十一月の活動より

1日(火)運動会ごっこ



新入園児のかけっこも予定していた運動会では、雨のため走っていただくことができませんでした。走るのを楽しみ、元気に園に出かけてきてくれたお友達が「かけっこしたい」と泣いて帰ったとの報告も受けました。そこで、「ふれあいの森」では、新入園児と来年一緒に学年になる園の二歳児のお友達とダンスをしたりかけっこをしたりと交流を深めながら、もう一度運動会気分を味わっていただくことと“運動会ごっこ”を企画しました。お友達をお誘いの上、是非、お出かけ下さい。

2日(水)食育試食会



事前に申し込み頂いた親子20組の方の参加となります。当日の献立は、ご飯・のっぺい汁・さんまピザ・ポパイサラダ・みかん・麦茶です。栄養士の先生が子供達の栄養を十分に考えたメニューです。試食後は、ご家庭でも是非作ってみてください。分かりやすいレシピも用意してお待ちしています。残念ながら今回参加できなかった方は、次回、平成18年1月20日(金)にも予定しておりますので、楽しみにしててください。

9日(水)駅伝大会ごっこ

この日、園では子供達の駅伝大会を行っています。園周辺の農道を小さな体で力いっぱい走り、一本のタスキにみんなで力を合わせ、協力する楽しさの思いをつないでゴールを目指します。どの子の顔も輝いて見えます。そんな子供達に沿道から「ガンバレ!!」と大声を出し、実際に走ることは出来なくても一緒に走る楽しさを味わってみてはいかがでしょうか? 沢山の声援をお願い致します。

16日(水)絵本の読み聞かせ

北小学校や新里図書館で子供達のために絵本の読み聞かせを行っている「ひなたぼっこ会」の皆さんによる楽しい会です。家事やお仕事をしながら、日々忙しい中、子供達のための時間を作り、手遊びやエプロンシアターなどで楽しいひと時を提供してくれること間違いなし。遊びに来てね。

十月の活動より



[10/7 親子リズム体操より]



石原良江先生による“親子リズム体操”では、リズム遊びだけではなく、新聞紙で遊んだり大きなビーンを使用し親子で楽しく遊びました。



予告



年間予定表には記載されていませんが・・・
「ふれあいの森」に遊びに来てくださるお母さん方、多才な方が多く、生け花の先生がいっぱいいました。そこで、「是非、ふれあいの森で・・・」とお願した所、快く引き受けてくださいました。皆さん、ご期待ください。クリスマス・お正月を前にしてフラワーアレンジメントのご指導をして頂けることになりました。
クリスマス・お正月という、お部屋の中もいつもと違った模様替えをしたくなるもの。そこに、自分でアレンジしたお花がなほげなく飾ってあったら、ステキではありませんか?
日時は、只今調整中。12月の「森のおたより」のスケジュール表をお見逃しなく。ステキな器を準備してお待ち下さい。

「眠れないのは ママのせい？」 毎日が“戦い”



疲れ果てる親たち

睡眠時無呼吸症の可能性も

先日「上毛新聞」に、夜寝てくれない子のことについて記載されていたのでご紹介いたします。

「もう疲れた、一人になりたい」-。毎晩眠りに就けない一歳児の対応に困り果て、夫に訴えた妻。子供は夜八時ごろ床に就くが、寝付くまでに二時間かかる。「ねんねやだ」と真っ暗な部屋で遊び続ける子供をしかり、ようやく寝かせて一-二時間後には起き上がり、再び母親にとっての“戦い”が始まる。

眠れない子供を持つ親の悩みは深刻だ。「子どもの早起きをすすめる会」発起人で、東京北社会保険病院の神山潤一郎院長は、「人間の体内時計の周期は地球の時間より若干長く、朝に光を目にすることでこのずれを調整している」と早寝早起きの大切さを強調。 **まず早起きする習慣を付ける**

昼間運動する。寝間着に着替えたり本を読んだりすることで、眠りに就きやすくなる - などのポイントを挙げる。それでも眠れない子供も、

どうしても眠れなかったり、眠りの浅い子供の場合、へんとう肥大などで気道が狭くなることによる睡眠時無呼吸症が考えられるという。「中年の肥満男性に多いと思われるが、大人も子供も1~3%に存在するといわれる。睡眠中に口呼吸がひどく、息を吸い込むとき胸をへこませる場合は、早めに病室で相談してほしい」と神山院長。へんとうの一部を切り取ることで改善が可能だそう。

このような記事が「上毛新聞」に掲載されましたので、夜寝てくれないとお悩みの方は是非、～を実践してみて、それでも改善できないようでしたら、睡眠時無呼吸症の専門医の診察を受けることも検討してみてください。



子育て支援センター(おおぞら保育園 二階)
「ふれあいの森」
 群馬県勢多郡新里村関548-4
 TEL 0277-74-0334
 0277-74-6656
 FAX 0277-74-6685
 担当者 小林真理子、井口由美