



まんまるキッズ 3月

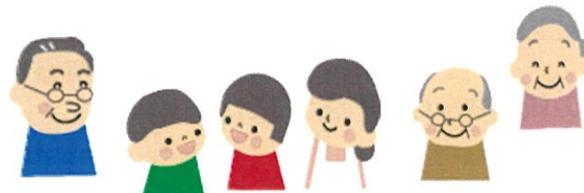


業務内容： 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと確実に時間確保ができます。)
 プレイルーム開放 9:00~12:00 14:00~16:00

令和3年 2月21日 発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048



もうすぐ入園・入学や自分の就活・職場復帰で準備に頑張っている方。コロナ禍でも出産、子育てがんばっているお母さんたち。誰にも言えない孤独感や、たった一人で疲れ果ててしまうこともたくさんあったはず。パパ・ママの子育てをバックアップして下さっているおじいちゃんおばあちゃん、ありがとうございます。この一年間、たくさんの皆さんが遊びに来てくださり、本当にありがとうございました。皆さんから温かい気持ちをたくさん頂きました。家族の温かいつながり、優しい気持ちをたくさん感じました。新しい生活が始まる皆さん、応援しています。これからも遊びに来てください。新しい春、一緒に過ごしていきましょう。時々自分を誉めて、ゆっくりひと休みしながら、ね！



皆さん、一年間本当にありがとうございました。



3月は・・・

おひな様を作りましょう

日時： 3月3日(木)までの期間中
 20分くらいでできます。
 場所： おおやま子育て支援センター
 対象： 子育て中の方・興味のある方
 申し込みはいりません。



お別れお楽しみ会

大きくなった子ども達のお祝い
 子育てがんばったお家の方のお祝い
 (パネルシアター・ふれあい遊びなど)
 日時： 3月14日(月)10時半~11時
 場所： おおやま子育て支援センター
 対象： 子育て中の親子 10組
 ご両親・祖父母 どなたでも
 申込： 3月7日(月)まで

うたってみよう はるがきた



はるがきた はるがきた どこにきた
 やまにきた さとにきた のにもきた
 はながさく はながさく どこにさく
 やまにさく さとにさく のにもさく
 とりがなく とりがなく どこでなく
 やまでなく さとでなく のでもなく



3月・プレイルームカレンダー

月曜~金曜 9:00~12:00
 14:00~16:00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 中止 大山まい子 ワイワイルーム	3	4	5
6	7	8	9 西郷 つみきクラブ	10	11	12
13	14 お別れ お楽しみ会	15	16	17	18	19
20	21	22	23 西郷 つみきクラブ	24	25	26
27	28	29	30	31		

絵本の日

ナースとしこ先生の
発育測定・健康相談

体操の日

今日は第二(木)です。

ナースとしこの 元気の素コーナー



「4月は
 新入園や進級の時。
 新しいステージが始まります。」
 は裏面です

新型コロナウイルスの感染状況により、
 予定を変更することがあります。

おすすめ!

『シーチキンじゃが』

◆大人の食事から後期へのアレンジ

シーチキン -----> 鶏ひきまたはしらす干し
 じゃが芋
 人参
 玉ねぎ
 グリンピース -----> 皮をむいて使用
 干椎茸
 油 -----> 使用しない
 しょうゆ
 料理酒

- ①食材の下処理
 ・じゃが芋・人参・玉ねぎを形態に合わせて切る
 ・水戻した干椎茸を形態に合わせて切る
- ②鍋に水と1を入れ火にかける
- ③沸騰したら鶏ひき肉と皮をむいたグリンピースを入れる
- ④食材が柔らかくなったら入れ調味料を入れ味を調える

このメニューの中期と後期の違いは食材の「大きさ」「柔らかさ」味付けの濃さです。”歯の出かた”や”噛む力の強さ””そしゃく・飲み込みの上達具合”などお子さんに合わせて調理してみましょう。
 じゃが芋や人参をあえて大きく切って【かじりとる】の練習をしてみてもいいかもしれませんね!



ナースとしこの

元気の素コーナー「4月は新入園や進級の時。新しいステージが始まります。」



初めて、保育園に入るお子さんの親御さんは、戸惑うことが多いことでしょう。

これまでの家庭での生活から、園での集団生活に入ることは、とても大きな環境の変化です。

そこに慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。

そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？

親子でお風呂にゆっくりと入る、早目に布団に入って、好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときをつくってみてください。

そして、1日を元気にスタートさせるために、早起き・早寝・朝ごはん、生活リズムをととのえましょう。



初めての集団生活では、色々な感染症をもらってくるものです。熱を出したり、鼻水や咳が出たり、おなかの具合が悪くなったりするかもしれません。

小児科通いも多くなるとは思いますが、数ヶ月から半年ほどすると、しだいに落ち着いてくるものです。

どうぞ長い目で見ていてください。



親御さんにお願ひがあります。

「突撃レポーターや批評家にならないで！」

子どもが園で何をして過ごし、楽しかったのか、保護者にとっては気になる場所ですね。

帰宅すると「今日は何をした？」「誰と遊んだ？」と質問攻めにしていまいがちです。

最初は歯がゆいかもしれませんが、子どもの話したいことから、丸ごと受け止めるように話を聞きましょう。話の中で、子どもが何を感じ、どのように行動したのかを理解して、共感するように、相づちを打ちながら、話を聞きましょう。

子どもは自分の精一杯の表現(言葉や泣く、機嫌が悪いなど)を、お家の方が ありのままを受け止めてくださることで、安心して元気を取り戻します。

抱っこしたり、背中や手を撫でてあげたりして、安心させてあげてくださいね。

子どもが不安で泣くことは大切な、気持ちの表現。たくさん泣いて、抱っこや声をかけてもらうことで落ち着いてきます。そして園で好きなことが見つかりと安心して過ごせるようになっていきます。

一ヶ月程すると少しずつ園生活に慣れていくと思います。

お家の方がお子さんの様子で気になることがあれば担任に話をしてみましょう。

お子さんが安心できるように、一緒に見守っていきましょうね。



職場復帰間近のお母様たちに、ちょっとアドバイス

- 1) 育休中から会社と打ち合わせしておきましょう。
(働き方、業務内容、有給の取り方など)
- 2) 家事・育児の分担をしましょう。
スケジュールは、しっかり共有するようにしましょう。
- 3) 家事の手抜き方法を見つけましょう。
 - ・作り置きや常備菜でラクをしましょう。
 - ・宅配サービスを利用しましょう。
 - ・便利家電を買って利用しましょう。
- 4) 各種制度を確認しましょう。

