



きらきらルームだより

笠原地域子育て支援センター第61号（R8年10月1日発行）

10月～1月の予定

多治見市笠原町1967-1 笠原こども園2階 電話44-1971 利用時間8:30～16:30(月～金)

定員ありの行事は1か月前から受付（市外の方は2週間前から）

	日にち	活動内容	時間	定員	予約	自由来所
10月	1日(木)	大きくなったかな？（発育測定）	9:30～11:00			全日○
	16日(金)	リトミック（しっかりあんよの子対象）	10:00～11:00	20組	9/16～	午後から○
	29日(木)	親子散歩 ※雨天中止	10:00～11:00	10組	9/29～	午後から○
11月	2日(月)	大きくなったかな？（発育測定）	9:30～11:00			全日○
	19日(木)	運動会ごっこ（園児と共に）	10:00～11:00	10組	10/19～	午後から○
	24日(火)～27日(金)	壁面作り週間	10:00～11:00	先着 20組		全日○
12月	1日(火)	大きくなったかな？（発育測定）	9:30～11:00			全日○
	11日(金)	食育講座 食費310円+資料200円必要です	10:00～11:00	9組	11/11～	午後から○
	18日(金)	クリスマス会	10:00～11:00	15組	11/18～	午後から○
1月	8日(金)	大きくなったかな？（発育測定）	9:30～11:00			全日○
	12日(火)～15日(金)	壁面作り週間	10:00～11:00	先着 20組		全日○
	19日(火)	リフレッシュ講座	10:00～11:00	15組	12/19～	午後から○

行事・遊びの紹介

○大きくなったかな？（毎月1回）

身長体重を測定し、カードに記入します。

○リトミック（虹の会）10/16

音楽に合わせて、楽しく動きます。お家の方と一緒に楽しみましょう。（しっかりあんよの子対象）

○親子散歩（雨天中止）10/29

職員や親子さんと一緒にお散歩に出掛けます。

○運動会ごっこ（園児と共に）11/19

未満児クラス園児がルームへ遊びに来ます。一緒に運動遊びをしましょう。

○壁面作り週間 11/24～27・1/12～15

ルームに飾る作品作り週間です。作った作品はしばらく展示します。

○食育講座 12/11 一食分310円+レシピ集200円

市の栄養士から話を聞き、給食を試食します。食事の悩みや気になることを相談できますよ。

○クリスマス会 12/18

サンタクロースさんが来ます。お楽しみに。

○リフレッシュ講座（3B体操）1/19

保護者対象の簡単な体操です。元気になりましょう。

きらきらルームで話してみよう！

睡眠不足で毎日ツライです..

それは困りました！

「夜の寝かしつけ」が大変！と睡眠不足で疲れているパパママの声がよく聞こえます。こまぎれ寝、寝ぐずり、夜泣き、体力オバケちゃん等、悩みは様々ですが、悩みは成長に従い必ずおさまっていきます。

夜の寝かしつけをラクにするには、生活を見直してみるとよいかも？

- ①生活リズムを整えるには、「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」朝8時までに起こそう
- ②日中のお昼寝は15時までに切り上げよう！
- ③一日1回は外に出よう！体を程よく疲れさせるのが夜ふかしを避けるポイント！



絵本の世界を楽しもう！

毎週水曜日10:30～ 絵本の読み聞かせがあります。

絵本ボランティア「かっぱの会」による楽しい

おはなし会は、下記の日程で予定しています。

10月21日、11月18日、12月16日、1月20日

他の水曜日は職員の絵本よみかせです。

子育て支援センターで元気に遊ぼう！待ってます！8:30～16:30

（絵本その他、歌やふれあい遊びもやっています）