

私たちのめざす子ども像

- ・心身ともに健康な子
- ・働くことを喜びと感じられる子
- ・自分の要求をはっきり言い、相手の要求も聞ける子ども
- ・仲間を大切に思いやりのある子ども
- ・物事をありのままにみて、自分の頭で考える子ども
- ・自然を愛し、創造力の豊かな子ども
- ・困難にぶつかった時でも、意欲的・積極的に行動できる子ども

知っ得情報

沖縄市では下記のような特別保育事業等を実施しております。

- あけぼの子育て支援センター
・・・胡屋あけぼの保育所内
- 子育て支援センターゆんたく広場
・・・シャローム保育園内
- 一時保育・・・愛の泉保育園
- 夜間保育・・・室川夜間保育園

延長保育、発達支援保育、乳児保育を実施している公立・認可保育園あります。

問い合わせ：沖縄市役所 保育・幼稚園課
電話 939-1212(内線3136)

リズムあそび

支援センターでは、毎週火・木に行われている保育園のリズムあそびに参加しています。親子共、軽装、裸足でご参加下さい。(尚、行事等で曜日が変更になる場合もあります。ご了承下さい。)
又、外で遊べない時などは別のメニューをご用意しています。

絵本の読み聞かせをしてみませんか?
毎週月・金にお母さんたちが交替で絵本の読み聞かせを行なっています。一緒に参加してみませんか?

今日の予定

行事等で内容が変更になる場合があります。

日	曜日	内容
1	月	保育園入園式のためお休み
2	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
3	水	自由交流・園庭開放
4	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
5	金	自由交流・園庭開放
6	土	自由交流・園庭開放
7	日	
8	月	自由交流・園庭開放
9	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
10	水	自由交流・園庭開放
11	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
12	金	身体測定日・自由交流・園庭開放
13	土	自由交流・園庭開放
14	日	
15	月	子育て相談日・自由交流・園庭開放
16	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
17	水	自由交流・園庭開放
18	木	リズム遊び・自由交流・園庭開放
19	金	自由交流・園庭開放
20	土	保育園行事のためお休み
21	日	
22	月	自由交流・園庭開放
23	火	リズム遊び・自由交流・園庭開放
24	水	鯉のぼり作り・園庭開放
25	木	自由交流・園庭開放
26	金	自由交流・園庭開放
27	土	自由交流・園庭開放
28	日	
29	月	昭和の日(公休日)
30	火	国民の祝日(公休日)
31		

絵本の貸し出しをしています。

お子さんと一緒に
えらんで下さいね。

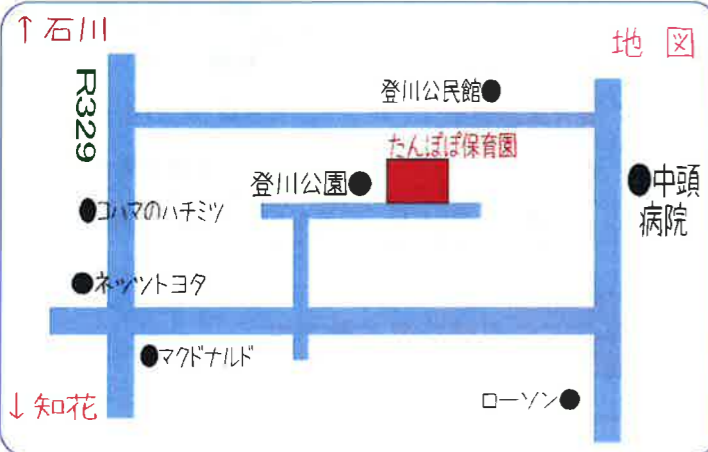
月曜日～土曜日
9:30～5:00

利用者合計 (2月26日～3月25日現在)

大人(302)名 子ども(425)名

累計
大人(3745)名 子ども(4993)名

今月の苦情受付 0 件



たんぽぽ保育園 子育て支援センター

たんぽぽ広場

いさいき子育て応援します!

社会福祉法人 共同福祉会
たんぽぽ保育園
子育て支援センター
たんぽぽ広場

〒904-2142 沖縄市登川11-33-3
電話 098-938-9379
子育て相談 098-934-3568
発行責任者 園長：嘉陽理子

子育てに不安や
悩みはありませんか?
子育て仲間が欲しいお母さん
きっとここに答えが見つかるよ。
お子さんと一緒に
遊びにおいでヨ!

利用料は無料!

子育て支援センターたんぽぽ広場は、
国・市が補助金を出し、つくられています。
ですから無料で利用できます。
(尚、特別行事等、材料費がかかる場合はその都度
お知らせしています。)
詳しくは支援センターまでお問い合わせ下さい。



たんぽぽ広場は、主に家庭で子育てをしているお母さん達が集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで楽しく遊べる交流の場です。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、もうすぐママになる方もお気軽にご利用ください!!

《よくある質問Q&A》

- 利用時間は?・・・月～土曜日 9時半～5時
- 何歳から利用できるの?・・・0歳～就学前まで(小学生の利用も可能ですが事前にお知らせください。)
- 利用できる地域は?・・・指定はありません。沖縄市以外の方もどなたでも利用できます。
- 必ず持っていくものは?・・・お子さんのお着替えやタオルなど(お菓子やジュース、おもちゃの持ち込みはご遠慮ください。)
- 予約しないとダメ?・・・予約は必要ありません。(尚、活動内容の変更がある場合がありますので、たより等でご確認ください)
- 子ども(小学生)だけの利用もOK?・・・子どもだけの利用はできません。必ず大人と同伴でご利用ください。
- 子育て相談→こんなときどうしたらいいの?最近疲れてイライラしちゃう・・・色んな場面で起こる
子育てに関するお悩みなど、電話やメールでお気軽にご相談ください。(秘密厳守します)

メール:okinawatanpopo@hoikuen.to ホームページ:http://okinawatanpopo.hoikuen.to/

子育て通信 第229号 2019年4月1日発行

★子育てのポイント 子育ての悩み Q&A

★新年度を楽しく迎えましょう。4月です。保育園、幼稚園、小学校への入園、入学の時期です。新生活を機に生活を整えていきましょう。

○パパとママ、朝食食べていますか？ 寒い冬の間は朝起きるのが辛いですが、春になると気持ちも華やぎ、早起きも少し楽にできるようになります。人間は、「体内時計」を持っています。この体内時計を整えるには、「朝日を浴びること」と「規則正しい食事をとること」が大切です。特に、朝ご飯は体内時計にスイッチが入るので、毎日食べることが重要です。起きてから食事までの時間が短いとおなかはずきませんから、朝食の30分前には起きる習慣にしたいものです。なぜ朝食が大切なのか、それは、血糖値を上げて集中力を高め、やる気を引き出すからです。学力調査でも朝食を食べている子どものほうがそうでない子どもよりも学力が高いという結果が出ています。同様に大人にとっても仕事に集中し、効率を上げるために朝食は大切です。そして朝食の内容にも注目しましょう。栄養素のなかには、瞬間的にエネルギーになって消費するものとエネルギーが持続するものがあります。ちなみに甘いものだけでは、1~2時間くらいしかもちません。「ご飯+おかず」(炭水化物・脂質・タンパク質の組み合わせ)で、エネルギーが持続するメニューが理想です。新学期は、大人にとってもあわただしくなる時期ですが、生活リズムを整えて、ぜひ、家族でエネルギーが持続する朝食を。

○運動不足解消のために 春は、運動を始めるのにいい季節です。仕事や育児に追われていると、いざ運動という構えてしまいますので、毎日少しの時間で継続できるものがおすすめです。ウォーキングやランニングは簡単にできますが、毎日となるとなかなか時間がとりにくいです。お風呂あがりや寝る前に軽くスクワットや腹筋を行ったり、エスカレーターやエレベーターを使わずに積極的に階段を使用するなど、身近で自分のライフスタイルに合わせた運動を考えてみてはいかがでしょうか。また、子どもは動きが活発なので、いっしょに公園で遊ぶだけでもいい運動になります。お子さんと外遊びにどんでんかけてくれるのもいいですよ。休日は、家族で外遊びに出かけ、からだを使った遊びを取り入れてみましょう。

○生活リズムをつけて 保育所や幼稚園の入園、新学期などを控えたこの時期は、朝の早起きが大切になります。夜寝るのが遅くなっていても、まずは朝に早く起きることから始めると、徐々に夜も早く眠れるようになるでしょう。生活リズムを安定させるためには、3回の食事時間を決めること。おやつとの与えすぎには注意すること。よく動き、遊び、空腹感を覚えて食事をとると、おいしく食べることができるでしょう。

○集団生活に入る前に 集団生活に入ると、感染症にかかりやすくなります。7クチンで予防できる病気は、早めに予防接種をすませておきましょう。また外出の際には、信号や車などの危険を少しずつ理解させるように促していきましょう。子どもは気分が高まると、急に走り出したり、飛び出したりすることが多いものです。危険が多い場所では大人が手をつなぐことなどを約束し、危険な事柄をしっかりと教えながら社会のルール覚えさせていきましょう。おやつの食べすぎで食事を取らないことが続くと、偏食の原因になります。入園すると、友達とのつきあいで外食したり、スナック菓子などを食べる機会がふえてしまいがち。これらの頻度にはくれぐれも注意したいものです。友達といっしょにおやつを持ち寄りするときなどにはお菓子ではなく、果物などにかえるのはいかがでしょうか。

お話：梅田幸恵 氏(子どもの城小児保健クリニック看護師) 『1.2.3歳』 2011年 春号 赤ちゃんとママ社

保育園の子どもたちの食事の様子をいつでも見学できます。(担当へ一声かけてください)

● 今月の予定

- ★こいのぼり掲揚式&鯉のぼり飾り作り 4月24日(火) 日程調整中
- ★子育て相談日 (仲村香 臨床心理士による相談) 毎週火・木
- ★リズム遊び 4月12日(金)
- ★身体測定日 毎週水曜日
- ★たんぼぼあちゃんとあそぼう (たんぼぼあちゃんと一緒にウチナーグチ(沖縄の方言)を使って昔ながらの遊びや絵本など)

※4/1・4/20は保育園行事のためお休みです。

行事への参加は予約(申込み)が必要です。事前に来園し、申込みをして下さい。(当日だけの参加ですと、子どもたちが場所に慣れず、行事を楽しむことができません)詳しくは支援センター担当者まで。

● 来月の予定

- ★バス遠足 (予定) 5月24日(金) 場所:中城公園
- ★子育てママのための健康講座 (日程調整中) 毎週火・木
- ★リズム遊び
- ★身体測定日 5月10日(金)
- ★たんぼぼあちゃんとあそぼう 毎週水曜日 (たんぼぼあちゃんと一緒にウチナーグチ(沖縄の方言)を使って昔ながらの遊びや絵本など楽しい時間を過ごしませんか)

※新年度です。再登録の手続きが必要です。登録用紙への記入をお願いします。

園長室の窓から

笑顔でいる

にこにこしたところでどうということはなく、それで気分が変わることもないように思っているから、わたしたちはにっこりしてみようとしません。

ところが、しかたなく愛想笑いを浮かべて丁寧にあいさつをする礼儀正しさのおかげで、すべてが変わることはよくある。生理学者はその訳を百も承知している。笑顔はあくびと同じように体の奥深くまで広がって、のど、肺、心臓というふうに次々と緊張をゆるめていくのである。

ここまで即効性があり、かつ絶妙なバランスで効く薬を見つけることは医者でもたぶん無理だろう。

『アランの幸福論』アラン著・斎藤慎子 訳

園庭の桜も葉桜となり、木々の緑も鮮やかに輝く4月。花々も早く花を咲かせようと競い合うように太陽の光を浴びている。新年度の準備のために慌ただしく動き回る大人たちをよそ目に、子ども達はこれからの新生活に向けてワクワクドキドキの期待感満載の笑顔。その顔はなんだかとても頼もしい。

“笑顔”はみんなを幸せにする。

初めてお子さんを預ける保護者の不安は計り知れないもの。その不安を安心に変え、日々の保育に潤いをもたらすにも“笑顔”は最高のエッセンスとなるだろう。保護者や子ども達、保育者同士の心が和らぎ、気持ちが通じ合うにも笑顔は大切。

どの子どもも子らしく輝けるように、私たち保育者はまずは“笑顔”で色んな思いを受け止め、向き合っていきたい。

今年度も人と人の繋がりを大切に、『子育て家庭の応援団』として、気持ちも新たに子育て支援に取り組んでいきます。

今年度もよろしくお願いします。 園長 嘉陽理子

利用者の声

今、私の想う事

助産師さんより、子育て支援センターたんぽぽ広場を紹介され、娘が自由に外遊びができたらし、訪れてみました。

皆様に悩みなど色々話を

聞いてもらう事で、いつの間にか私も一緒に成長させてもらえる場所になっていました。答えのない子育てだからこそ、不安や悩みを声に出す大切さ、先輩ママや先生達から助言を受け入れる心、そしてセンターへ訪れるママ達の笑顔を見ることで、私も常に笑顔で子育てをしたいと思えました。

上手いかない時でも話を聞いてもらう事で今の悩みは自分だけではない！皆同じ悩みを抱えている時期があったんだと心が軽くなり、この時期だからしょうがないよねと思えるようになりました。支援センターとの出会いがなければ楽しく子育てはできていないと思います。

園長先生はじめ、関わった全ての人達に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。娘と一緒に楽しく過ごした支援センターでの時間はとても大切な宝物です。

赤嶺 李沙(沖縄市 在)

0さいから ちょうちょう ひらひら

★作:まど・みちお 絵:西巻茅子 こぐま社 ¥900円+税

ちょうちょうひらひら、うさちゃんにとまった。うさちゃんがうふふ。シカさんととまって、シカさんがえへへ。次は誰にとまるかな？ 軽やかに飛ぶちょうちょうのように子どもの心を明るく、楽しくしてくれる絵本。



今月の
おすすめ
絵本

3さいから はらぺこあおむし

★作:エリック・カール 絵:もりひさし 偕成社 ¥1200円+税
にちょうびの あさうまれた ちっけな あおむしは、おなかが ペッコペコ。げつようびには りんごを ひとつ、かようびには なしを ふたつ……。たくさん たくさん たべて、ふとちよになった あおむし。さなぎになって、さいごは うつくしい ちょうちょうに へんしんします。



あらすじ:絵本ナビ

★サークルがんばってます★

47レジュサークル h a ★ s h ! 4月2.9.16.23.日(火) 10:00~11:00 (要予約)
場所:studioJAM【託児協力:(NPO)こども家庭リサーチセンター-沖縄】

つく~る☆さ~くる くるくる 今月はお休みです。来月をお楽しみに!

興味のある方は支援センターをご利用の上、ご参加ください。予約が必要です。TEL098-938-9379

今月の活動日