

十和田めぐみ保育園では、園の機能を地域に役立てるために、保育所地域子育て支援センター事業を実施しています。お子さんをお持ちの出会いの場と交流の場として活動しています。育児の不安や悩みを相談しあったり、リフレッシュできるような活動も取り入れています。是非ご利用下さい。

# 1月 エンゼルだより



令和7年1月1日

社会福祉法人三徳会十和田めぐみ保育園  
子育て支援センターエンゼル センター長

明けましておめでとうございます。新しい年のはじまり、健やかに楽しい日々を過ごせますよう担当者一同心新たに、皆様のご参加をお待ちしております。

お正月は、ご実家に帰っておじいさんおばあさんたちと成長したお孫さんを囲んでにぎやかに過ごしてはならないかと思ひます。ご馳走が並ぶお正月ですが、食べ過ぎなどに気をつけて家族団らんのひとときを楽しんでくださいね。

## ♡お家での過ごし方チェック！

- ・早起きしていますか・・・だらだらと寝坊していませんか。遅くても6時30分までには起きるようにしましょう。
- ・朝ご飯食べているかな・・・朝からお菓子ということのないように気を付けて家族みんなで食べると楽しいですよ。
- ・歯磨きや顔をちゃんと洗っているかな・・・食べた後磨く、顔を洗うは毎日の習慣です。忘れないでね。
- ・夜は9時までには眠っているかな・・・テレビ、スマホ、室内の電気などの明かりを消しましょう。
- ・お外の空気を吸っているかな・・・家のまわりを散歩するのもいいですよ。(雪遊びもできるといいですね。)

\*テレビはお子さんと一緒にみるようにして30分以上は見せないよう気をつけながら、生活習慣を整えて過ごしましょう。

今年もエンゼルは、子育ての居場所として、楽しく元気にすごしたいと思ひますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 12月の活動の様子

### ●クリスマスマーケットを開きました。

エンゼルのクリスマスマーケットを開催しました。ワークショップ、フリマなどの出店、ご協力いただきありがとうございました。たくさんの方が参加してくださり大盛況でした。子どもたちの成長は早いので、フリマがあると洋服などの整理も出来、新たなサイズも見つかるので助かるという声が多く聞かれました。

### ●親子ヨガ講座

インストラクターの新山奈穂先生を講師にお迎えして親子ヨガを行いました。ヨガで大事なことは、呼吸を整えることです。呼吸法の基本は、「鼻から吸って鼻から吐き出す」こと。ゆっくり吸ってゆっくり吐くことで自律神経が整えやすくなるそうです。日々の育児に追われているお母さんたちの腰痛や肩こり予防にも効果のあるヨガなので一度参加して、リラックスする時間を一緒に過ごしてみませんか。

### ●室内で雪遊び！

ひよこサークルの赤ちゃんたち。寒すぎてお外で思いっきり雪遊びするにはまだ早いかな？とお考えになるお母さん方も多いかもしれませんね。そんな時は、降りたてのきれいな雪を室内に持って来ちゃいましょう！冷たい雪の感触を楽しんでいましたよ！



雪って冷たいね！



なんだかおもしろい！



新聞紙ビリビリして雪のように降らせてみました。「もっとやって！」



## ～相談コーナー～ 「他の子どもとのトラブルどうする？」

自我が発達してくると、仲間を求めようになり一緒に遊ぶ反面、取り合いなどのケンカになってしまい、物を投げたり、押し倒したり、噛んだり、取っ組み合いになる場面も出てきます。言葉は未発達なので、思うようにいかないとそれを言葉で伝えられないことが多くみられます。成長の大事な過程ですが、子ども同士の事と見逃さず大人が正しく導いてあげることも必要ですね。

ものの取り合いでトラブルになった時は、お子さんがその物をほしかったという気持ちに共感しながら受け止めてあげ、場面に合わせて代弁してあげることも大事です。「今はね、〇〇ちゃんが使っているのよ。使いたいときは、〇〇ちゃん次かしてねっていうんだよ」と根気よく繰り返し言葉をかけてあげるといいですね。

社会性を育てる良い機会だと思いますので、相手のお子さんや親御さんに「すみません」「ごめんね」と声をかける親の姿を見せるのも大切です。

\*ひっかき傷の原因にもなるので、爪切りはこまめにしましょうね。

\*怪我や事故につながりそうな時、すぐに止めることも大切です。



# ～参加申し込み方法～



お子様の発達に合わせてサークルにご参加いただけます。お電話でご予約をお願いいたします。  
(見学は開所時間中であればいつでもどうぞ！9:00～14:00※活動で不在の場合もあります)

当日でも空きがあればご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせくださいね！

\*月曜日・水曜日は【生後～1歳3ヶ月くらい】・・・ひよこサークル

\*火曜日・金曜日は【1歳3か月～3歳くらい】・・・かなりやサークル

ひよこ・かなりやサークルは9時頃から始まります。利用料は無料です。講習会等で参加費を頂く場合があります。

※キャンセルの場合もお手数ですがご連絡下さいますようお願いいたします。

## 1月の予定

月	火	水	木	金	土
		1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み
6 開放日	7	8	9	10	11 開放日
13 成人の日	14 開放	15 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	16 (育児講座) 親子ヨガ	17 (育児講座) 親子お茶 講習会	18 開放日
20 (ひよこ) 身体測定	21 (かなりや) 身体測定・ ひも通して あそぼう	22 (ひよこ) 雪遊び	23 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	24 (育児講座) 親子で体操	25 ツインズの 会
27 (ひよこ・ かなりや) お誕生会	28 (かなりや) 鬼の面作り	29 (ひよこ) 鬼の面作り	30 開放 (雪遊びしよう)	31 (かなりや) 雪遊び	

## ～育児講座のご案内～

### ◆リフレッシュ筋膜リリース

フォームローラーを使って行います。お貸し出しできます。

○日時：1月15日(水)、23日(木)  
10:00～11:00

○講師：とわだこどもスポーツ教室

○対象：親子8組まで

○持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、水分

### ◆親子ヨガ講習会

○日時：1月16日(木)  
10:00～11:00

親子で楽しみながらヨガで身体をほぐしましょう！

○講師：新山奈穂 先生

○対象：親子7組まで

○持ち物：汗拭きタオル、水分  
ヨガマット

### ◆親子お茶講習会

○日時：1月17日(金)  
10:00～11:00

○講師：稲本宗美先生

○対象：親子5組

○持ち物：筆記用具

(白い靴下があると良いです)

○参加費：親子1組100円

(ご兄弟のお子さん分は追加で50円)

### ◆親子で体操

○日時：1月24日(金)

○講師：とわだこどもスポーツ教室

○対象：親子8組まで

○持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装、水分

ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441(スタジオエンゼル)まで。

### ◆開放日～遊びの場～

○日時：1月6日～11日、14日、18日

雪遊びができます！ソリを用意していますよ。お母さん方が企画して行う自主サークルの期間としてもご利用いただけますので、お声掛けくださいね。

※土曜日の開放利用は前日までのご予約をお願いします

### ◆雪遊びのお知らせ

雪が積もったら予定の活動に加えて雪遊びをします！ジャンプスーツや長靴、手袋、帽子などのご用意をお願いします。お着替えもあると良いです。お母さん方も寒さ対策をお願いしますね。



エンゼルだよりは、子育て支援センターエンゼルホームページでも見ることができます。日程の確認など、ぜひご利用くださいね。



### ◆ツインズの会

・日時：1月25日(土)  
10:00～12:00

・場所：子育て支援センターエンゼル

・対象：双子のお子さんと親御さんの会です

・内容：情報交換してみませんか？

おしゃべりしましょう。

子育て支援センターエンゼル  
〒034-0083  
十和田市西三番町 22-8  
電話：0176-25-0441

### ◆電話相談・面接相談

日頃子育ての事で悩んだり困ったりしていることはありませんか？誰かに話すと気持ち楽になることもあります。

気軽にお話して下さいね！

(事前に予約が必要ですので、お電話ください。)

☆スタジオエンゼル Tel.25-0441

☆十和田めぐみ保育園 Tel.22-0141

### ～エンゼルからのお知らせ～

○広報活動の一環で YouTube の発信をしています。YouTube などでお顔を出したくない等のご要望があれば、お声掛け下さい。

