



乗船寺保育園
子育て支援センター
TEL 22-4407



乗船寺保育園 園開放 予定表

- …園開放はありません。
- 自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です
- ★午前の部…10時～12時（園開放予定表の活動の時間）
- ★ランチタイム…12時から13時（ご利用の際はお声掛け下さい）
- ★午後の部…13時から15時（自由遊びの時間）

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
おもちゃ遊び	自由遊び	自由遊び	自由遊び	外遊び 上着・帽子
12	13	14	15	16
	風船遊び	外遊び 上着・帽子	お正月遊び ふくわらい	
19	20	21	22	23
おもちゃ遊び	外遊び	自由遊び	作って遊ぼう 凧作り	
26	27	28	29	30
楽しく遊ぼう教室 保健センター	ハンドメイドの日（各日6組予約制） マクラメ編みのキーホルダー		おもちゃ遊び	外遊び 上着・帽子

《園開放ご利用案内》

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用のお飲み物をご持参下さい。
- 来所持、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。



★1月15日（木）16日（金）お正月遊び

・お正月の伝承遊びの「ふくわらい」を作って遊びます。子どもさんとたくさん笑顔になってください。

★1月17日（土）子育て相談日

・毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。お子さんの心配な事、子育てで不安に思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。詳しくはスタッフにお声掛けください。
月1回 10:00～12:00 13:00～16:00（1時間程度 要予約）。



★1月22日（木）23日（金）作って遊ぼう

ビニール袋に、お絵描をして凧を制作して遊びます。お天気が良ければ、完成した凧を持って乗船寺保育園前の湊中央公園で凧を飛ばして遊びたいと思います。

★1月26日（月）楽しく遊ぼう教室

場所：指宿市保健センター 時間：10時～11時（9時～センター開放）

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・読み聞かせ

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要な物

※予約なしで参加できますので、お気軽にお越しください。

★1月27日（火）28日（水）ハンドメイドの日

ハンドメイドの日は、保護者の方が手作りする日です。

今回は、お母さん方から「もう一度作ってみたい」とリクエストの多かったマクラメ編みのキーホルダーをハンドメイドしたいと思います。
今回より、材料準備の為、各日6組ずつの予約制になります。



ハンドメイド参加の予約方法

乗船寺保育園 TEL 22-4407（予約は電話でお願いします）

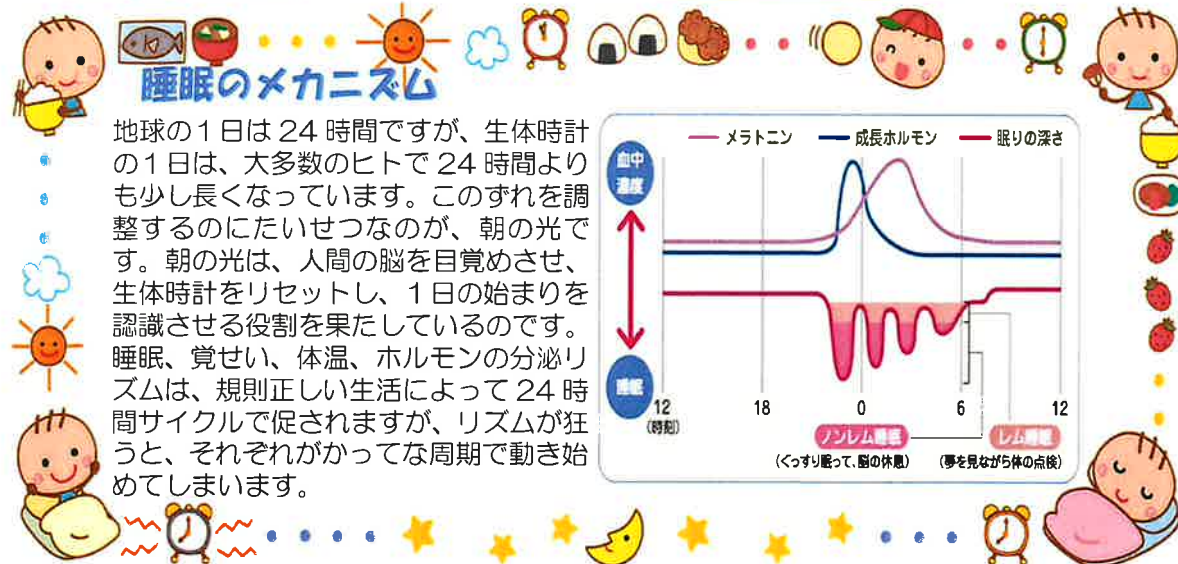
子育て支援センターのハンドメイド参加の予約がしたい旨をお伝えいただき

・ハンドメイドの予約日（1月27日か28日）・氏名をお伝えください。

※ 各日予約が埋まりましたらホームページでお知らせします。



今月のテーマは「睡眠」です



★夜更かしがいけない5つのわけ★

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが

困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝食がなくなり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にもものを食べる機会が多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



保育園で人気のメニュー

「白菜とベーコンのスープ」



★材料★ (こども4人分)

- ・ベーコン…25g
- ・サラダ油…適量
- ・人参…35g
- ・玉ねぎ…50g
- ・干しいたけ…3g
- ・マッシュルーム缶…15g
- ・白菜…100g
- ・水…500cc+蒸発量
- ・コンソメ…3g
- ・薄口しょうゆ…10g
- ・塩…少々
- ・パセリ…少々

★作り方★

- ①干しいたけを水で戻す
- ②パセリをみじん切りにし、その他の野菜は、すべて千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④白菜とパセリ以外の野菜を③に入れて軽く炒め、水を入れて煮る。
(水は少なくなったら後から足してください。)
- ⑤白菜を入れて、さらに煮る。
- ⑥野菜が柔らかく煮えたら、調味料で味付けをする。
- ⑦火を止めてみじん切りのパセリを入れたら完成。

感染症を予防しよう！

感染症を予防するには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。ビタミンCが含まれているブロッコリーやじゃがいも、ビタミンAが含まれるカボチャや人参を食べることで免疫力を高めることができます。

また、「手洗い・うがい」もしっかりしましょう。風邪・インフルエンザ・下痢・食中毒などのウイルスは、くしゃみやせきで飛び散ります。外で触ったものにウイルスが付いていることもあります。食事の前や外から帰った時には、まず「手洗い・うがい」をする習慣をつけて、規則正しい生活をおくり感染症予防に努めましょう。

