

【12月の予定】

月	火	水	木	金	土
	1 子育て講話 10~11:30 ホールにて	2 	3 	4 【予約日】 キンダーママ企画 Xmas リースづくり *受付終了しました	5
7 	8 	9 	10 	11 【予約日】 キンダーママ企画 Xmas リースづくり *只今募集中	12
14 	15 小松助産師 来所 	16 	17 	18 【予約日】 しめ縄づくり ① 9:00~10:30 ② 10:30~12:00	19
21 	22 サンタさんが やってくる 	23 	24 	25 キンダーママの企画会	26
28 大掃除	29 ← 年末休暇 →	30	31	1 2021 Happy new year	

キンダーガーデンおおしのだより

〈2020年12月 1日発行〉 文責:高木

高知県安心子育て応援事業 <キンダーママ企画>

クリスマスリースをつくみましょう



日 時: 11日(金) 9:15~11:15 (開場9:00)
場 所: 日章福祉交流センター (南国市田村 2207)
費 用: 材料費 1500円
講 師: 武田 元美 先生 (さくらフローリスト)
託 児: 別室にて無料託児あります
お花屋さんに教わりながら、本格的なクリスマスリースを作ってみませんか? 直径35センチくらいのとても素敵なものです♡
*只今電話にて申込み受付中! (締切 12月7日)

コロナ禍で、県外への帰省をあきらめたという声も聞こえてきていつもと少し違う師走を迎えたように思います。周りを思いやると、自分がかまみしなくてはいけないこともできますが、ちょっとだけ考え方を变えて…
身近で楽しみみつめてみましょ♪
しんどいことを声に出してみましょ!
いっしょにおしゃべりしませんか!?

=^_^= ねこみみ帽子を作きましょう♪

数年前から子どもたちの頭を守るために始めたニットキャップ作り! 今年も季節がやってきました♪ 昨年までのどんぐり帽子より簡単にできる「ねこみみ帽」に今年は挑戦しましょう! 昨年までにひき続きママ先生の山下えみさんが、教えてくれます。



一緒に挑戦してみませんか?

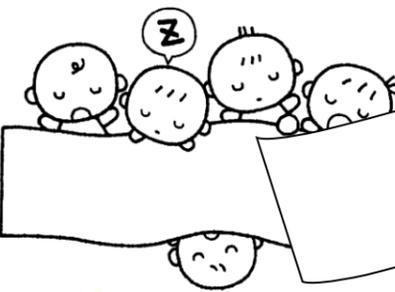
日 時: 12月2日(水) から 24日(木) まで
毎週火・水・木曜日 9:30~11:30
場 所: キンダーのお部屋
持ち物: 好みの色の毛糸・(毛糸に合わせた) かぎ針
* 詳しいことは直接お問い合わせくださいね。
キンダーに見本あります

ひまわり印は “おいで” の日♪ 9:00~14:00

ふれあい遊びやベビーマッサージをしましょう!
園庭やお部屋でもいっぱい遊びましょう♪
未就園なら何歳の子ともさんでもかまいません!
【予約日】は事前予約をお願いします。
*わからない時には、どうぞお問い合わせください。

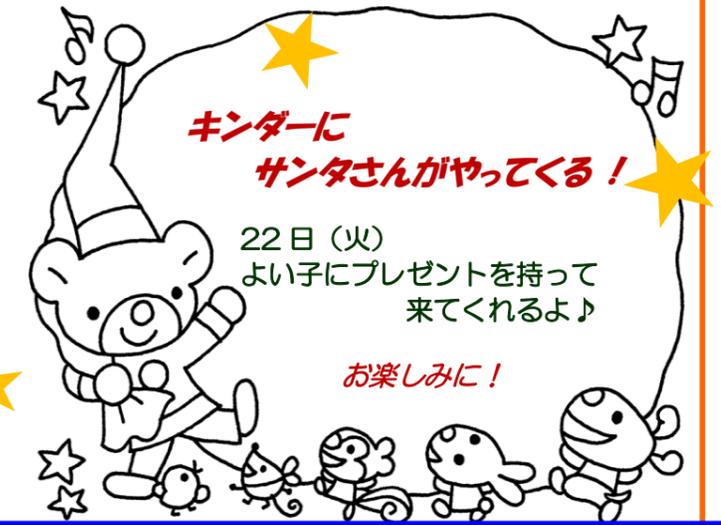
助産師さんとおしゃべりしましょ♪

15日(火) 10:00~11:30
授乳のことや子育ての小さな困りごとはありませんか?
キンダーで助産師さんとおしゃべりしましょ♪



<バスタオル1枚のおもいやい>

眠ったり、マッサージをしたりと赤ちゃんは寝ころがるのがいっぱい!
お家からバスタオルを一枚持ってきてあげてください
安心してごろりんさせてあげましょ♪



**キンダーに
サンタさんがやってくる!**

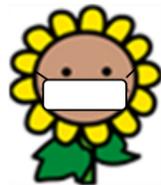
22日(火)
よい子にプレゼントを持って
来てくれるよ!

お楽しみに!

お願いします! 引き続きご協力をお願いします!

- ①マスクの着用
- ②手指の消毒
- ③検温(来所者全員)

*いつもと違う様子がみられる場合(下痢や咳の症状があるなど)
*37.5度以上の熱がある場合
*38度以上の熱が下がって**48時間経過していない**場合には入室をお断りすることがあります。
ご理解とご協力をお願いします!



キンダーガーデンおおしの
(大篠保育園内)
南国市大桶甲 2504
電話 (088) 863-5515

しめ縄をつくみましょう!

新しい年が良い年になりますように・・・
手づくりのしめ縄で新年を迎えてみませんか?!

すまいる 中野 結花先生に教わりながら
2グループに分かれて作りましょ!
日 時: 18日(金)
①グループ 9:00~10:30 7人
②グループ 10:30~12:00 7人
持ち物: 材料費 100円・手ふきタオル
申込み: 1日(火) から電話または直接受け付けます。

ちよっとおみみ

~がんばりすぎずに生活リズム♪~

Q: 朝起こさなかつたらずっとよく寝ます。家事をすませたいので、できるだけ寝ておいて欲しいのですが大丈夫でしょうか? という質問が最近よくあります。
A: 起床はせめて朝7時までに。起きたら日光を浴びよう。夜泣きを減らすには、生活リズムを整えること。そのためには、とくに朝に太陽の光を浴びることが重要です。朝の光は、脳内でセロトニンの分泌を促します。セロトニンとは睡眠や食欲などといった人間が生きるうえで基本となる行動をコントロールしている重要な物質のこと。朝の光を浴びることで目から入る光が刺激となりセロトニンが分泌されます。セロトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンの原料。日中陽の光を浴びてセロトニンをつくっておくことで、夜の寝つきがよく睡眠・覚醒のリズムを確立できるようになります。
あかちゃんが寝ている間に家事をすませたいからと、午前8~9時頃まで寝かせておくご家庭も多いようですが、せめて朝7時には起こしましょう。できればちょっとベランダに出るなど5分でも外の空気を吸いながら日光浴すると、よりセロトニンの分泌が促されます。