

+園庭で遊びましょう+ 6・7月の予定

月	火	水	木	金
14 	15 	16 	17 小松助産師来所 	18 要予約 おでかけキンダー in三和防災センタ 映画上映会
21 	22 	23 	24 	25 要予約 ママサークル企画 スポーツMax 親子体操教室
28 	29 	30 	7月 1 要予約 ママのための ヨガ教室	2 
5 	6 	7 	8 	9 9:30~ おしゃべり会 子どもたちのご飯 何づくりゆう?!
12 	13 	14 	15 	16 キンダーママ 企画会

ひまわり印は“おいで”の日

- \* 天気の良い日は、園庭でも遊びましょう
- \* 子どもさんの年齢に関係なく月曜日から木曜日の9:00~14:00まで予約なしで毎日利用できます！  
金曜日は予約が必要な日が多くあります！  
ご注意くださいね！
- \* 年齢に合わせたふれあい遊びやベビーマッサージを楽しみましょう！
- \* 12時からランチタイムになります。昼食は持ってきてくださいね（お湯あります。電子レンジも使えます。）  
1組1台の机で食べることができます
- \* ママ（パパ）のための【ほっとCafé】あります  
<1杯30円です>
- \* 「あいちゅうかな？」ちょっと心配な時は…  
どうぞ気軽にお問い合わせ下さい！

キンダーガーデンおおしのだより

<2021年6月11日発行>

例年より早い梅雨入りで、洗濯物の乾かし方がよく話題にです！  
ドラム式洗濯機や除湿器、乾燥機にコインランドリーといろいろありますが…  
やっぱりおひさまの陽が、いちばん気持ちいいですね！

あ〜した 天気になあれ♪

天気の良い日は、着替えと飲み物を持って遊びにきませんか！  
泥んこやお水で あそびましょ♪

〜いっしょにたのしみましょ♪(予約して参加してくださいね！)〜

ママのためのリフレッシュ映画上映会

日時：6月18日(金) 9:45~12:00 (開場 9:30)  
場所：南国市立三和防災コミュニティセンター【南国市里改田 236】  
定員：8名(6月1日より受付開始です)  
参加費：無料  
\*6カ月以上児は別室で無料託児あります

スポーツMAXによる 親子体操教室 <ママサークル企画>  
親子でいっしょに身体を動かしましょう♪

日時：6月25日(金) 10:00~11:30 (開場 9:30)  
場所：南国市立日章福祉交流センター【南国市田村乙 2207】  
定員：15組の親子  
(6月10日より来所または電話での受付開始です)  
参加費：無料  
講師：スポーツマックス 友永 恵大 先生

ママのための ひきしめヨガ教室 <ママサークル企画>  
育児から少しだけ離れて…自分の身体と向き合いませんか!?

日時：7月1日(木) 10:00~11:30 (開場 9:30)  
場所：南国市立日章福祉交流センター【南国市田村乙 2207】  
定員：15名 (6月21日より来所または電話での受付開始です)  
参加費：無料 / 月齢に関係なく 無料託児 あります  
\*希望される方は申込み時に「託児希望」と必ずお伝えくださいね!  
持ち物：(あれば) ヨガマット・水分・汗拭きタオル  
講師：ヨガワークス RYT200 修了 山本 理恵 先生

地域子育て支援センター キンダーガーデンおおしの のブログが始まりました!

ママサークルキンダーママがブログ始めました!  
「もっと早く来たらよかった。」  
「支援センターに行く始めの一步を踏み出すのにすごく勇気が必要やった。」  
「妊娠中から知っちゃったら、産後すぐに行けたのに…」という声から  
もっと広く、わかりやすい情報を届けたい!というみんなの  
思いでブログを始めました。キンダーママ発信の  
“ママが体験している!” “ママが感じた!” “ママがみた!”  
<キンダーガーデンの日々>を  
みなさんも是非のぞいてみてくださいね!



ママたちの会話がきっかけになり、ママサークルのブログが始まりました!  
「今、どんなことを知りたいですか?」「何か困ってないですか?」  
キンダーガーデンおおしには、2名の担当職員がいます。ふたりの担当だけでは  
解決しないこと、わかってあげられないこともあると思います。  
でも!ここには子育てまっ最中のママたちがいます!  
みんなおんなじ!「こんな時みんなはどうしう?」「ネットみたらこう書いちゃった  
けど…これってどうながやろ?」  
ママのつぶやきをきっかけにみんなで知恵を出し合います!  
それでも解決しなければ…保健師さん、助産師さん、小児科の医師 と子育てを支えて  
くれる人が皆さんの周りにはいます。  
まずは、はじめの一步を踏み出してみてください!きっといいことあるはずですよ。  
あなたの近くにいる人を誘ってあげてください!  
ここに来ていっしょに子育てしましょう!

5月に「離乳食どうしう!」おしゃべり会を開きました。  
実際に10倍・7倍・5倍がゆを作り、試食しました!「わあ!こんな感じがやあ!」  
「うちは、さらさらすぎたかも!」という声が聞こえ、ママたちの“これよかった!”  
メニューの情報交換や「量はどのくらいがいい?」という悩み相談もできました。  
個人差がありみんな同じとはいかない食事ですが、一生懸命に考えているママの姿に  
ママの優しさと工夫で、子どもたちは大きくなるんだなあ!と思いました。

ちよつとおみそぎ ~ 腸内細菌を育てる暮らし ~  
<クレヨンハウス あかちゃんからのかぞくの医学より>  
人間のからだにもともと備わっている「免疫力」。その免疫力を支えているのが  
大腸に棲む常在菌、いわゆる「腸内細菌」たちです。  
腸内細菌をいい方向に育てるには、ふだんの暮らしが大切です。

■ ま・ご・わ・や・さ・し・い  
おかずは「ま」豆・「ご」ごま・「わ」わかめなどの海藻類・「や」野菜・「さ」魚  
「し」しいたけなどのきのこ類・「い」いも類をバランスよく摂る事で、腸内環境が  
整います。

■ メリハリのある生活  
食べる・寝る・あそぶを、時間を決めてメリハリをつけて営むといいでしょう。  
朝の日課をもつなど、朝の時間が決まると一日がスムーズにまわります。  
子どもには、基本的生活リズムの安定が欠かせません。それにより、子どもの  
きげんがよくなり、自律神経やホルモンのバランスが整います。  
<少し意識して生活していきたいですね!>

<おしゃべりましょ! 子どもたちのご飯何作りゆう!>

7月は“幼児食”のこと、おしゃべりましょ!  
「子どもたちに人気のメニューって何?」「どうやって作るの?」  
\*保育園の給食の先生を交えて、おしゃべりしてみましょう!  
日時：7月9日(金) 9:30~11:30  
場所：キンダーのお部屋  
予約：10組(7月1日~電話または直接受け付けます)



+ 新しい生活様式 +

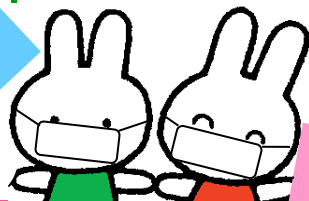
距離をとる

マスクをする

手を洗う

\* マスクをしていると喉が  
かわいているのに気付き  
にくいようです。  
時間を決めてこまめに  
水分補給を心がけて!

5月25日「高知家の女性仕事応援室」のアドバイザーによる  
「能力における職業とのマッチング」と「相談会」を開きました。  
出産を機に転職を考え始めたママ、これから就職活動をする  
ママ、将来何かしたいな?!と考えているママたちが参加して  
マッチングしてもらおう!「政治家」「婦人警察官」「起業家」etc…  
素晴らしい仕事とマッチングし、大盛り上がりの日でした。  
「高知家の仕事応援室」は、相談からお仕事の紹介、働くために  
必要なあらゆる情報を提供してもらえます。  
\*無料の託児サービスもあります。  
お問い合わせは TEL:088-873-4510 へどうぞ  
受付時間：(月)9時~17時 (火・木) 9時~18時(土)10時~17時



地域子育て支援センター  
キンダーガーデンおおしの  
南国市大桶甲 2504  
☎088(863)5515  
困った時 誰かと話したくなった時  
お電話ください  
来てください