

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。子育て中の皆さん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。

12月

エンゼルだより

令和7年12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



あっという間に寒い冬がやってきましたね。冬支度は大丈夫ですか。お子さんの長靴やジャンプスーツ、手袋、帽子など準備はできましたか？寒くなると外に出るのがおっくうになりがちですが、できるだけお子さんと一緒に外に出て元気な毎日を過ごしたいものです。

さてインフルエンザや、感染性胃腸炎などちらほら流行してきています。冬になると流行するインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス）、RSウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染症がありますので知っておくといいですね。予防の基本は、手洗いうがい、十分な栄養と睡眠、そして人混みの多い場所は控える。そして大事な事は、生活習慣を整える事です。寒い冬も元気に過ごせると良いですね。

11月の活動の様子

●パパマママネー講座を行いました。

10月24日(金)財務省東北財務局青森財務事務所総務課・企画係長の尾久昂未氏をお招きして講座を開きました。将来設計の為にライフプランが大切なのだそうです。①教育資金②住宅資金③老後資金この3つがライフイベントの大きな支出となることを踏まえて、将来設計を考えていくことが大切だということがわかりました。一度年表を作ってみるといいですね。では、お子さんの教育の為に必要な資金はどのようにして貯めたらよいのかポイントをあげてみます。

1. 児童手当を貯蓄する。
2. 幼稚園、保育園無償化分を貯蓄する。(3～5歳)

*教育資金の目安は、大学に進む18歳までに大学にかかる費用の少なくとも半分以上を準備するといわれています。



いっしょにあーそぼ！

11月のエンゼル活動の1コマ



人生初！絵の具でお絵かきをしました



相談コーナー「お家での過ごし方どうする？」

年末年始のお休みが続きます。お家で過ごす時間が多くなるとついつい生活リズムが乱れることがありますよね。家族みんなが健康で元気に過ごす為のお家での過ごし方をチェックしてみましょう。

- ・早起きしているかな・・・だらだらと寝坊していませんか。6時から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つ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・・・食べたら磨く、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は消しましょう。
- ・お外の空気に触れて遊んでいるかな・・・家のまわりを散歩したり、雪遊びや公園での鬼ごっこ、体操するのもいいですね。
- ・スマホ、タブレットはお子さんの手の届かないところにおいているかな・・・テレビやスマホ、タブレットはお子さんと一緒に見るようにして時間を決めるなどルールをきめるといいですね。(例・・・30分見たらおしまいなど)

*お父さんお母さんが生活リズムを崩さずに過ごすと、それがお手本となってお子さんたちも生活リズムが崩れなくなると思いますよ。休み明け元気に会いましょう。



～利用の仕方～



12月の予定

ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441（スタジオエンゼル）まで。

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！
エンゼルは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。

月	火	水	木	金	土
1 (ひよこ・かなりや)クリスマス製作	2 (ひよこ・かなりや)クリスマス製作	3 (ひよこ)離乳食Q&A	4 開放 クリスマスマーケットの準備もできます	5 (育児講座)親子ヨガ	
8 (育児講座)リフレッシュ筋膜リリース	9 (ひよこ・かなりや)ふれあい遊び	10 クリスマスマーケット	11 クリスマス飾りつけ	12 クリスマス飾りつけ	
15 (ひよこ・かなりや)身体測定	16 (ひよこ・かなりや)身体測定	17 (ひよこ・かなりや)新聞紙遊び	18 (育児講座)リフレッシュ筋膜リリース	19 (ひよこ・かなりや)年忘れ会	
22 (ひよこ・かなりや)お誕生会	23 開放	24	25	26	
29 お休み	30 お休み	31 お休み	クリスマス飾りつけ	クリスマス飾りつけ	

～育児講座のご案内～

◆親子ヨガ講習会

○日時：12月5日（金）
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
動きやすい服装

◆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：12月8日（月）18日（木）
10：00～11：00

○講師：とわだこどもスポーツ教室

○対象：親子9組まで

○持ち物：汗拭きタオル、
水分補給するもの
動きやすい服装

◆開放日～遊びの場～

○日時：12月4日23日～26日
遊びの設定をたくさんご用意しています！

お気軽にお越しください！

また、お母さん方で企画して自由にサークル活動を行うこともできますので、お気軽にご相談ください！

◆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が楽になることもあります。気軽に話して下さいね！

（事前に予約が必要ですので、お電話ください。）



クリスマスマーケット

のお知らせ

○日時：12月10日（水）～12日（金）

フリーマーケット・キッチンカー・ワークショップコーナーは10:00～14:00（予約がなくても自由に入場できます。）遊びのコーナーは9時から開放しています。

※ワークショップは10日10時～14:00、11日午後からの開催となります。

小さくなったお洋服、ハンドメイドのものなどのフリーマーケットです。

出品者募集しています！出品できる方、エンゼルまでご連絡ください。

お子さんと一緒に食事ができるスペースを準備しています。

詳細はエンゼルまでお問い合わせください。



◆マタニティエンゼル

エンゼルのサークルにマタニティさんもお参加いただくことができます。先輩ママさんのお話を聞いたり、赤ちゃんに触れさせてもらったりと、これからご出産を控えたお母さん方にとって良い機会になるのではないのでしょうか。赤ちゃんが集まるひよこサークル（月・水曜9時～）各種講習会：木曜日10時～などご都合が良いときにお気軽に遊びに来てみてください！お問い合わせはエンゼルまで

TEL:0176-25-0441



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。

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