

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。

3月



令和8年3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



# エンゼルだより



そろそろ春の声が待ち遠しくなりましたね。1年はあっという間だなあつくづく感じるこの頃。1年間エンゼルを利用して頂きありがとうございました。子ども達からたくさんのパワーをもらって楽しく過ごすことが出来ました。これからも、子育て中の親子の居場所として、地域で一緒に子育てに関わるエンゼルでありたいと思います。

さて、お仕事復帰等でお子さんを保育園や幼稚園に通わせる方もいるかと思います。早く慣れる為には「親御さんが園の事をよく知って信頼する」ということが大切だと思います。いざ園にお子さんを預けるとい時には、親御さんは泣きたくなくなるくらいの思いになるでしょう。時間はかかるかもしれませんが、お子さんは園での生活に慣れてゆくものです。ご家庭では、日中ドキドキして緊張したかもしれないお子さんの気持ちを、親御さんは温かく受け止めてもらえるといいなと思います。お家でホッと安心した気持ちになり、園で遊んでいたら必ずお迎えに来てくれるとお子さんなりに理解してくれることでしょうか。おしゃべりができるようになったお子さんには、園でのお話をたくさん聞いてあげてください。もしも気になること、心配なことがあれば、園の先生方に相談しましょう。園の職員は、子育てのパートナーです。

## 2月の活動の様子



### ●鬼がきたよ。

エンゼルに赤鬼青鬼がやってきた。豆まきは「鬼は～外！福は～うち」と豆をまいて、外から入ってくる悪い鬼や心の中の悪い鬼を追い払います。エンゼルの子どもたちは、なんだか分からずキョトンとしている子が多かったですね。でも大丈夫！悪い鬼たちは、きっと逃げていったと思いますよ。



「あなたはだぁ～れ？」



「だっこされても平気だよ！」



### ●雪遊びいっぱいしたよ。

お外に出てソリに乗って引っ張ってもらったり、室内でタライに雪や氷を入れて触ったり、色のついた氷を並べるなどしてみました。初めての雪遊び体験、泣いたり笑ったり賑やかにすごしました。お家でも雪や氷と一緒に触れてみてくださいね。「冷たいね」「つるつるだね」「きれいだね」などと言葉のやりとりもできますよ。



「初めてのソリ、こわいよ～！」



「鬼と一緒にポーズ！」



## ～相談コーナー～「だっこはいつまで」



「抱っこ抱っこ」の要求が多いけれど、「抱っこばかりでいいのかしら」という声が多く聞かれます。

子どもの甘えは受け入れてあげましょう。「もう〇〇歳だから抱っこしない」と思わずに、たくさん抱っこもおんぶもしてあげてください。泣いているとき「よしよし」と優しく抱っこやおんぶをしてあげましょう。泣くのは理由があることが多く、すぐにおっぱいやおしゃぶりを口に入れて泣き止ませるのではなく「おしっこかな？」「暑いかな？」「遊びたいのかな？」「眠いかな？」「寂しかったかな？」とお子さんの気持ちを推し量って、泣いている理由を考えてみましょう。

お子さんが甘えたくて仕方が無いという時は、たくさん抱っこやおんぶをしてあげるといいですね。「重い」「腰が痛い」「疲れている」など、お母さんは肉体的にも精神的にも本当に大変ですが、我が子に尽くす愛情は子どもにちゃんと伝わるものです。

ただ、分かってはいてもどうにもならない時もありますね。それはお母さんに助けが必要な時かもしれないので、自分を責めたり我慢しないで身近な人や子育て支援センター、保健師さんなどに、話を聞いてもらったり、時には一時預かり保育を利用したりしましょう。一人で抱え込まないようにしましょうね。

# ～参加申込み方法～



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。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！

\*【生後～1歳3ヶ月くらい】・・・ひよこサークル

\*【1歳3か月～3歳くらい】・・・かなりやサークル ※現在ひよこ・かなりやサークルは一緒に活動しています。

※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。

## 3月の予定

月	火	水	木	金	土
2 (ひよこ・かなりや) 新聞紙遊び	3 (ひよこ・かなりや) 新聞紙遊び	4 (ひよこ) 離乳食作り	5 (おでかけ) トワレで遊ぼう	6 (育児講座) 親子ヨガ	
9 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	10 (ひよこ・かなりや) 絵の具で遊ぼう	11 (ひよこ・かなりや) エンゼル写真館	12 開放日	13 (ひよこ・かなりや) 絵の具で遊ぼう	
16 (ひよこ・かなりや) 身体測定	17 (ひよこ・かなりや) 身体測定	18 (ひよこ・かなりや) 感触遊び	19 (おでかけ) 図書館へ行こう	20 (ひよこ・かなりや) 感触遊び	
23 (ひよこ・かなりや) お誕生会	24 開放日	25	26	27	
30 開放日	31 開放日				

## ～育児講座のご案内～

### ◆親子ヨガ講習会

○日時：3月6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：3月9日(月)

○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：3月12日、24日～27日、30日～31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ね！

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

### ◆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

### ◆お出かけエンゼル

#### ◆トワレで遊ぼう

・日時：3月5日(木) 9:30～11:30

・現地集合です。

総合案内で受付を済ませてからプレイルームにお越し下さい。駐車場使用料が無料になります。

#### ◆図書館にいきましょう！

○日時：3月19日(木)

10:00～11:00 くらい

※エンゼルから歩いて行きます。

※雨天の場合はエンゼルで遊びます。

### ◆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ご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。ご都合が良いときにお気軽に遊びに来てみてくださいね！お問い合わせはエンゼルまで

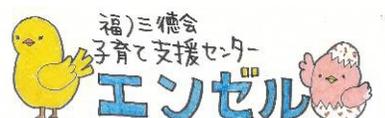
TEL:0176-25-0441

## 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



### おんぶの仕方の講習会(報告)

お母さんたちは、抱っこ紐を使っている方がほとんどで、家事をする時なかなか上手くないという声が多く聞かれました。そこで昔ながらのおんぶ紐を使って、おんぶしてみました。手伝ってもらいながらのおんぶでしたが「あら！両手使える。これならご飯の準備も洗濯もできる！」とびっくりしていました。何度か練習しておんぶできるようになりましたよ。昔ながらのおんぶ紐のよさは、お子さんをさっとおんぶできることです。抱っこ紐でもおんぶできるということで先輩ママさんが手ほどきしてくれていました。お手伝いありがとうございました。今回参加出来なかった方、おんぶの仕方を知りたい方、いつでもエンゼルにおいでください。



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、ぜひご活用くださいね。

