2021 年度

5

つちざわこども園

地域子育て支援センター

暖かな気候が続き、外遊びや、お散歩が楽しい季節になりましたね。
まだまだ、新型コロナウイルス感染症の影響はありますが、今後も警戒や対策をしていき、安心して遊べる環境を整えていきたいと思います。
新しいおもちゃも増えました。ぜひ遊びにきてください。お待ちしています。

✿開所日

・平日　(月曜日～金曜日)

✿開所時間

・午前 10:00～12：00(利用時間 1 時間 30 分)
・午後 14:30～16:00
・「ママいこ広場」は午前 10:00～11:30 まで

✿利用できる方

・すでに利用登録を行っている花巻市民の方(事前予約が必要です)
※新規利用の方は事前予約を行った上で、利用当日に運転免許証など住所が確認できるものを持参し、登録用紙に必要事項を記載願います。

✿事前予約方法

・予約受付時間：午前 10:00～午後 3:00
※利用希望日の前日までにお電話でお申し込みください。
※1 日の利用可能組数は親子２組までです。

支援センターご利用についてのお願い

◎保護者の方は必ずマスクを着用願います。
◎体調面に不安がないよう朝の検温は、家で親子共に測ってきてください。(センター入室時にも検温していただきます)
◎来所時の「手洗い、うがい、手指消毒」にご協力願います。
◎ハンカチ、ティッシュ、うがい用コップをご持参ください。

お問合せ（支援センター直通）080-2835-5193

生活リズムを整えましょう

ゴールデンウイークがはじまりますが、休みといえども規則正しい生活を心がけ、連休明けの生活がいきいきと迎えられるように、家族みんなで取り組みましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は９時ごろまでには寝るようにし、朝は７時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝に排便の習慣をつけましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

感染症予防は手洗いはもちろんですが、飛沫感染にはうがいも効果的。正しいうがいの仕方を覚えよう。

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを１回したあと、がらがらうがいを３回ほど繰り返しましょう。

①ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15 秒ほどがらがらして、吐き出す。
※うがい液は、水道水でもＯＫ。

５月の予定

月	火	水	木	金
3　憲法記念日	4　みどりの日	5　こどもの日	6 自由にあそぼう！→	7
10 自由にあそぼう！→	11	12ママいこ広場 福祉センター　10:00～	13 自由にあそぼう！→	14
17 自由にあそぼう！→	18	19　うちわ作り 福祉センター　10:00～	20 自由にあそぼう！→	21
24 自由にあそぼう！→	25	26 自由にあそぼう！→	27	28 お誕生会 支援センター10:00～
31 自由にあそぼう！				

５月のお楽しみ

★「ママいこ広場」であそぼう！
〈予約制〉

広い場所で元気いっぱい体を動かして遊びましょう！

日　時：５月 12 日(水)
　　10:00～11:30 まで
場　所：福祉センター
持ち物：水分補給の水かお茶/マスク

『押し花でうちわ作り』
（予約制）

一足早いですが、、、
うちわを作ってみませんか？コロナに負けず、この夏を乗り切るためにも、手作りの素敵なうちわで、いつもと違った心地よい風でリフレッシュしましょう。

日　時：５月 19 日（水）
場　所：支援センター
時　間：10:00 開始
講　師：ひとり静香先生
定員：５組ほど

★5 月生まれのお誕生会

５月生まれのお誕生会をします。職員からのお楽しみがあります。
身長体重測定・手型スタンプカードのプレゼントもあります。

★作ってみよう
『手形キーホルダー』

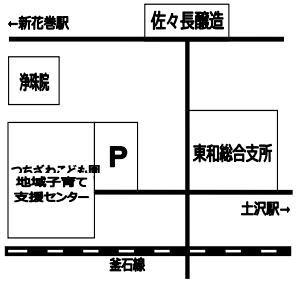
大好きなお母さんにプレゼントを作ろう！！

★県外に出かけられた場合は(同居家族を含む)帰県してから２週間の期間をあけて、ご利用いただきますようお願いします。

★ご家庭で風邪症状の方がいらっしゃる場合は、ご利用を控えていただきますようお願いします。

つちざわこども園
地域子育て支援センター

〒０２８－０１１４
花巻市東和町土沢２－３１５

☎０１９８－４２－３８２０(保育園)
☎０８０－２８３５－５１９３(直通)
FAX０１９８－４２－３８１４

相談用メールアドレス
tutizawahoiku@eco.ocn.ne.jp