

|    | 出産を迎える親の体験ひろば | 子育てひろば     | その他             |
|----|---------------|------------|-----------------|
| 5  |               | のがわであそぼう   |                 |
| 6  |               | のがわであそぼう   |                 |
| 7  |               | のがわであそぼう   |                 |
| 8  |               |            |                 |
| 9  | あかちゃんひろば      | のがわであそぼう   |                 |
| 10 | あかちゃんひろば      | のがわであそぼう   |                 |
| 11 | あかちゃんひろば      | のがわであそぼう   |                 |
| 12 | あかちゃんひろば      | のがわであそぼう   |                 |
| 1  | あかちゃんひろば      | のがわであそぼう   | お正月遊びの会<br>たこあげ |
| 2  | あかちゃんひろば      | のがわであそぼう   |                 |
| 3  | あかちゃんひろば      | どじょう池であそぼう |                 |

やまびこ保育園のホームページです。是非ご覧ください。



**お問い合わせ**  
東京都府中市多磨町2-56

TEL 042-362-2402

FAX 042-306-5160

URE <http://www.yamabiko-hoikuen.jp>

E-mail [yamabikokai@nifty.com](mailto:yamabikokai@nifty.com)

# 10がつ

2021. 10/1

## やまびこ地域支援だより

### 子育てひろば

★のがわであそぼう！

**10月 12日(火)**

場所：野川公園少年キャンプ場

時間：10時～11時

対象：0～2歳児の親子3組

持ち物：着替え、水筒、タオル

★のがわであそぼう！

**10月27日(水)**

場所：野川公園少年キャンプ場

時間：10時～11時

対象：0～2歳児の親子3組

持ち物：着替え、水筒、タオル

申し込み：やまびこ保育園

\*前日、当日に発熱のある時は、  
参加できません。

\*12日、27日いずれの日も  
雨天の時は中止となります。

\*家族に体調の悪い方がいらっし  
やる時には参加できません。

### 子育て相談

“出産を迎える親のひろば”



あかちゃんひろば

“出産を迎える親のひろば”

10月28日(木)

時間：10時～11時

対象：妊娠中又は出産後6か月まで  
の親子

妊娠中の生活や産後のこと、離乳  
食や、発達相談、ベビーマッサージ  
など赤ちゃんに関する質問を受け  
ます。

申込み方法：やまびこ保育園

[yamabikokai@nifty.com](mailto:yamabikokai@nifty.com)

**全身を支える足を育てましょう！ 健康な足は幼児期の育ちから**

支持器としての働き・・・全身を支えています。  
 循環器としての働き・・・血液を心臓に押し戻す。  
 運動器としての働き・・・歩いたり、走ったり。

歩く動きとは・・・かかとのやや外側が地面につく→足の外側が地面につく→小指に付け根がつく→内側に返すように動く→かかとかが上がり指がつく→ついた指が地面をとらえる→けりだすように動く→反対の足の動きにつながる

正しく歩けるようになるには・・・とにかく、歩くこと。できるだけ土の上や草の上などでは、素足で直接足の裏に刺激があたるといいですね。

靴も大事です。足にあったものを選びましょう。

**10月の予定**

| 日  | 月  | 火                              | 水                              | 木                              | 金  | 土  |
|----|----|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----|----|
|    |    |                                |                                |                                | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5                              | 6                              | 7                              | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12<br>*のがわで<br>あそぼう<br>10時~11時 | 13                             | 14                             | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19                             | 20                             | 21                             | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26                             | 27<br>*のがわで<br>あそぼう<br>10時~11時 | 28<br>*あかちゃん<br>ひろば<br>10時~11時 | 29 | 30 |
| 31 |    |                                |                                |                                |    |    |

**子育て相談**

子育て相談を受けつけています！

10月28日（木）10時~11時 \*事前の予約が必要です

今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、外に出かけることが制限されて、親子で過ごす時間が多いと思います。ゆったりと過ごせることもあるけど、ずーっと一緒にストレスになることもあるでしょうね。子どもの姿で気になることや、心配になったり・・・でも、お医者さんに行くほどでもないようにも思うし、だれに相談していいのか、困っていませんか？ 保育園には、保育士だけでなく、看護師や栄養士もいます。気軽にお話しませんか？ 今年度はリモートでの相談日も設定していきます。

**食事は楽しく！ 朝食を大切にしましょう！**

- 朝食はできるだけ、和食（ごはん・みそ汁・おかず）にしましょう。
- おかずはバランスのよい食材でつくりましょう。  
一日の中で「まごわやさしい」をとるようにしましょう。  
ま・・・豆類    ご・・・ごま    わ・・・わかめ海藻類    や・・・野菜  
さ・・・魚    し・・・椎茸きのこ類    い・・・いも類
- 楽しく食べることを心掛けましょう。まずは親が食べてみせることが大事。
- 水分は、水又は麦茶にしましょう。牛乳、ジュースは水分ではありません。
- 夕食は薄味に調理しましょう。

**「赤ちゃん・ふらっと」の取り組みに参加しています！**

「赤ちゃん・ふらっと」は、小さなお子さんを連れての方が安心してお出かけできるよう整備された、授乳やおむつ替えができるスペースの愛称です。東京都では公共施設などへの整備を推進しており、やまびこ保育園もこの取り組みに参加しています。



子どもと一緒に野川公園・武蔵野公園に遊びにきたけれど・・・。

授乳したいけれど・・・、おむつ交換したいけれど・・・。

**お子さん用のおもちゃもご用意しています！▲**

そんな時、気軽に立ち寄っていただけるように、やまびこ保育園では、どなたでもご利用いただける、おむつ交換台、授乳用スペース（イス、お湯、哺乳瓶）などをご用意しています。疲れたので、ちょっと一休み・・・も、OKですよ！ 保育園が開所している時間は、いつでも利用できますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。