

4月号 トマトくらぶ通信

令和7年3月発行

子育て支援センター トマトくらぶ

(めぐみこども園併設)

〒953-0044

新潟市西蒲区巻乙13 (新施設住所)

☎ 0256-78-8817 (トマトくらぶ直通)

まだ寒い日もありますが、春らしい日差しが日増しに多くなってきました。桜の開花が待ち遠しいこの頃です。新年度がスタートして、お子さんとお家の方に出会えるのを楽しみにしています。是非遊びに来て下さいね。

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
		1 旧施設で遊べます (11日まで)	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 新しい施設で スタートします 場所がわからない場合 はお問い合わせ下さい	15	16	17	18	19
20	21 大型絵本& 絵本の読み聞かせ 11:00	22★要予約 こどもの日記念製作 (午前・随時) (4/1 予約開始)	23🍅要予約 おやこ体操 10:30 講師: こども園体操講師 (4/1 予約開始)	24★要予約 こどもの日記念製作 (午前・随時) (4/1 予約開始)	25👶要予約 赤ちゃんの日 「ふれあい遊びと こどもの日記念製作」 10:30 (4/1 予約開始)	26
27	28★要予約 誕生会&ハーフ Birthday ・発育測定 11:00 (4/1 予約開始)	29 昭和の日	30 発育測定 (1日)	5/1	5/2	5/3 憲法記念日

・利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00

遊ぶ時や駐車場ではお子さんから目を離さないようにお願いします

・育児相談、健康、看護相談も随時行っています

育児相談は電話でも受け付けています

育児講座をご希望の方は電話かご利用時に予約を入れて下さい

年齢設定日

👶 赤ちゃんの日…おおむね1歳未満

🍅 トマトの日…おおむね1歳以上

★ どなたでもどうぞ!

★皆さんに気持ちよく利用してもらう為に以下の事にご協力ください

ご利用時のお願い

- ①発熱や風邪症状のないことを確認の上ご利用下さい
- ②各自水分補給できるものをご持参下さい
- ③お子さんから目を離さず保護者の責任の下で遊ばせて下さい
- ④駐車場は端から順に停めて下さるようお願いいたします
- ⑤お帰りの際は、駐車場までお子さんと手を繋ぎ、車に気をつけてお帰り下さい

4月の行事

・22日(火)・24日(木)★

午前・随時 **要予約**

「こどもの日製作～

こいのぼりモビール～」

・25日(金) 🍌 10:30～**要予約**

赤ちゃんの日

「ふれあい遊びとこどもの日製作
～こいのぼりモビール～」

5月5日はこどもの日。

お子さんの健やかな成長を願って記念
に足形をとって作ります。

記念の撮影コーナーもありますよ

23日(水) 🍓 10:30～**要予約**

おやこ体操

講師：めぐみこども園体操講師

歩けるお子さんから参加できます

今月は「親子で柔軟」です

親子でできる楽しい体操遊びを教えても
らいます。お子さんの運動発達に役立つ
豆知識も教えてもらいながら親子で楽し
い時間を過ごしませんか。

広い場所で、たくさん体を動かし
ましょう

28日(月)★11:00～**要予約**

誕生会&ハーフ birthday

・発育測定

毎月発育測定をしています。

あわせてお誕生会と6か月を迎える
お子さんのハーフバースデーの会を
行います。一緒にお祝いしてくれる
方も大歓迎です。

※お誕生児、ハーフ birthdayの方は

10:40までにお越しください。

・30日(水)は発育測定のみ
行っています

育児ひとくちメモ 「3月の育児講座」より

*育児講座「子どもが輝く子育てとは」

・9歳頃までは、目に見えるものがすべてという感覚なのだそうです。

今、目の前にあるお子さんとの時間を大切にしましょう。

・学校や園で「今日は何したの?誰と遊んだ?」とお家の方から一方的に聞くよりも
お子さんが自ら発した言葉をしっかり聞いてあげましょう。

「今日～あったよ。～して遊んだよ」と教えてくれた時には、家事の手を止め、しっかり視線を合わせて
聞いてあげましょう。5分でもしっかり向き合うことでお子さんは満足し、安定するそうです。

*新生活のスタート***心と体を健康に乗り切ろう***

・ご家族の中でもお仕事の内容が変わったり、異動や転勤になったりと何かと環境が変わることの多い春は
自分では感じていなくもストレスを感じやすくなっているものです。

・ストレス解消には睡眠や運動、趣味の時間をとるなど解消方法は人により様々ですが、ストレス解消に
効果的なことを紹介します。

〈睡眠〉十分な睡眠は、脳や体の疲れが取れイライラや思い悩みの状態が緩和されるそうです。

〈運動〉ストレッチや散歩等、体を動かすことで気分転換になり、ストレス解消効果が期待できるそうです。

〈笑う・泣く〉思い切り泣いたり笑ったりすると、体の中では副交感神経が優位になります。

副交感神経には心や体をリラックスさせる効果があるそうです。