



# 子育てひろば



## だより 4・5月

暖かく気持ちの良いほかほか陽気と共に新年度がスタートしました。入園や引っ越しなど春は新しい環境に変わる方もいらっしゃる、大人も子どもも何かと緊張する場面が多いと思います。体調を崩さないように生活リズムを整えながら、リラックスできる時間をとれるといいですね。



### こどもの日☆端午の節句

こどもの日は子どもたちのすこやかな成長を願う日で、男女の別はありません。本来はみんなが無事に過ごせるよう、季節の節目に邪気払いをする行事です。別名「菖蒲の節句」とも言います。家族みんなで幸せを願う文化を楽しんで、親子の絆を深めましょう。

～菖蒲湯に入ろう～

菖蒲は豊かな香りや香草としての働きが災いや病気をもたらす邪気を払うと考えられてきました。香りがたつポイントは菖蒲を入れてから高めの温度にすることです。

～柏餅を食べよう～

柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、すこやかな成長と子孫繁栄の願いを込めて江戸時代から食べるようになりました。

お誕生日のお祝い♪  
月末のおわりの会でお誕生日のお祝いをしています。

＜4月・5月の予定＞

☆4月… 4月27日(金)

☆5月… 5月31日(木)

4月と5月生まれのお子さんは、遊びに来てください。



### 生活リズムを整えよう



～まずは早寝・早起き～

一日を元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝るようがんばりましょう(0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば夜は8時頃から寝る用意をしましょう)。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

こんな相談がありました

Q 下の子がいるので生活リズムが乱れがちです。どうすればよいですか？

A 下の子が1歳を過ぎれば生活リズムも出来てきて上の子とリズムが一致してきますが、赤ちゃんの時はなかなか難しいので、せめて起床時間だけは遅れさせないようにしましょう。出来るだけ下の子を上の子の生活リズムに合わせるようにしましょう。



\*\*\*\*\*

社会福祉法人 川口市社会福祉協議会 **子育てひろばポッポ**

〒334-0005 川口市里 1650-1 鳩ヶ谷駅地下1階 TEL048-287-4611 FAX048-287-4600

HPアドレス <http://kosodate-kwgc-saitama-ksp.jp/poppo/>

○つどいの広場 平日9時～12時/13時～16時 ○子育て相談 平日9時～12時/13時～17時

【駐車場】鳩ヶ谷駅市民センター駐車場(センター休館日は利用不可) 【駐輪場】鳩ヶ谷駅西口第2駐輪場の一部

\*\*\*\*\*

この事業は川口市から委託を受け、社会福祉法人川口市社会福祉協議会が運営しております。



# 平成30年度 子育てひろばポッポ♡ 行事カレンダー



(  印は、つどいの広場 以外での開催です。要申込。 )

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
1						
8	9	10 11:40-12:00 「おはなし会」	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 [申]10:00- あそぼう会 11:40-12:00 「おはなし会」	25	26 [要申込]10:30~11:30 あそぼう会 「こいのぼり作り」	27 お誕生日会	28
29 昭和の日	30 振替休日					

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8 [申]10:00- 子育て講座 11:40-12:00 「おはなし会」	9	10 [要申込] 10:00~11:30 子育て講座 「母乳・卒乳」	11 [申]10:00- 赤ちゃんママサロン	12
13	14	15 [要申込]13:30-14:30 赤ちゃんママサロン	16	17	18	19
20	21	22 11:40-12:00 「おはなし会」	23	24	25	26
27	28	29	30	31 お誕生日会		

※1 講座等の[申](申込み)受付はポッポ♡の電話のみとさせていただきます。来所及び子ども育成課の電話での受付はできません。また、講座の保護者の参加は、1名とさせていただきますのでご理解ご協力をよろしくお願いします。なお、講座により対象年齢が異なりますのでご確認のうえお申込みください。

※2 毎月、ボランティアグループをお呼びし、うたや絵本の読み聞かせを行っています。  
(お盆・年末年始はお休み) 第2・4火曜日 11:40~12:00「おはなし会」

※3 毎週水曜日の11:40と15:40は「まとめてきれいの日」です。  
みなさんにお手伝いをさせていただき、おもちゃの棚の中やおもちゃを拭いています。

