



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

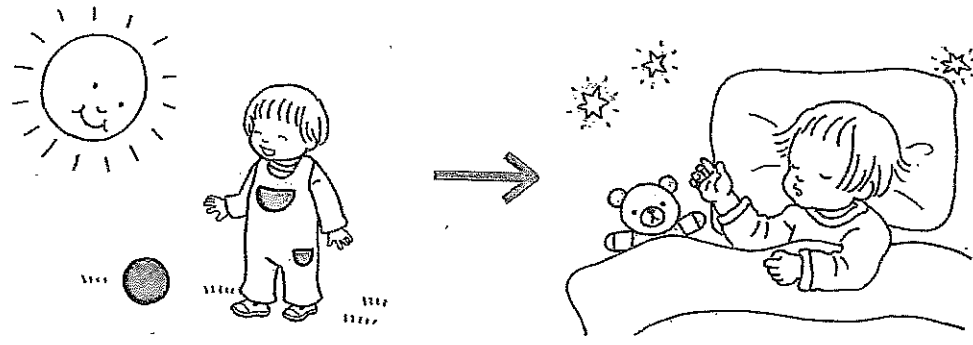
http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



❁外遊びをたっぷりしている子は・・・

外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」と「暑さ、寒さ」「自然とのかかわり」があります。また、運動の質という点でも外遊びは優れています。

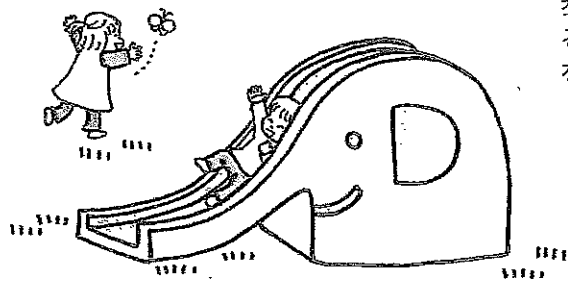
◎よく眠る子に育ちます



昼間日光を浴びると……

夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

◎運動により脳も育ちます



歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

外で体を動かして遊んだ日は、体も心もスッキリした様子で機嫌もいいのに、外で何日も遊べないとグズグズと聞き分けが悪くなったり、お昼寝をしなくて困ります。というお母さんの声を聞くことがチラホラ。

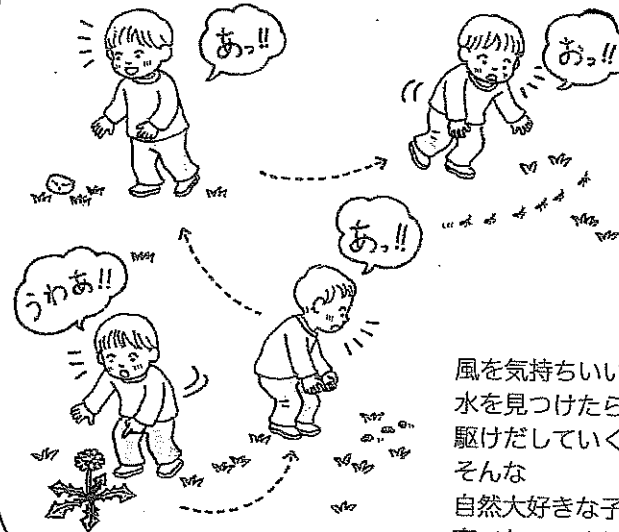
毎日外でのびのびと遊ぶ子は、自然とストレスを発散でき、体もスッキリ、表情もイキイキと輝いておるんじゃよ。

元気でイキイキとした健康な子どもに育ててほしい！！

それは親の願いなんじゃ。そのためには、「早寝・早起き・外遊び」が一番じゃよ。



◎豊かな感性が育ちます



風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆けだしていく。そんな自然大好きな子に育てたいですね。

外あそびを思いっきりした日は、親子でぐっすり気持ちの良い眠りにつながりますよ。



参考文献：陽だまり通信
高山静子 著

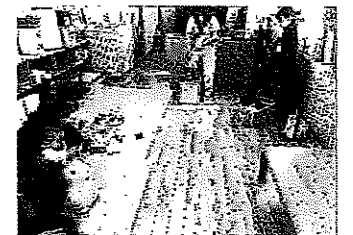
☆室内でも運動あそびを楽しんでます！！



現在、コロナ感染対策で時間が11時30分からの1時間に限られている外あそびですが、気候の良いこの時期、外の風を感じながら砂あそび、ブランコ、滑り台、虫探しなど楽しみましょうね～◎

室内でも体を思いっきり動かすあそびも楽しんでいますよ！

今回は室内あそびの様子を紹介しますね。



の予定 ☆ : すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	らっこ	ベビー	文化の日 	お休み	☆
7	8	9	10	11	12
☆	らっこ	ベビー	お休み	☆	☆
14	15	16	17	18	19
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
21	22	23	24	25	26
☆	らっこ	勤労感謝の日 	らっこ	☆	お休み
28	29	30	『ぶれ・パパママセミナー』があります。 日時12月3日(土) 10時~12時 場所: あゆみ子どもセンター 対象: 熊本市在住の方 ◎予約受付は11月7日(月)から18日(金)までです。		
☆	らっこ	☆			



☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象: 1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00 室内あそび

②11:30~12:30 室内あそび又は園庭あそび

※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』

対象: 1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00 ②11:15~12:15

『☆: すくすくタイム』

時間: 9:30~12:30

15:30~17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721 (相談専用)

毎週 月~金 (9:30~17:00)

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ: 武蔵校区

場所: 武蔵コミュニティセンター

日時: 第3火曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所: 武蔵ヶ丘西公園

(武蔵ヶ丘幼稚園西隣)

日時: 第2・3木曜 西公園 10時30分~12時

※8月・1月はお休み

主催: 武蔵子育てネットワークの会

●ゆげままクラブ: 弓削校区

場所: 弓削コミュニティセンター

日時: 第1・3月曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所: 弓削古閑の上公園

日時: 第2木曜 10時30分~12時

主催: 弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ふれあいママクラブ: 楠校区

場所: 楠コミュニティセンター

日時: 第3水曜 10時から12時

主催: 楠校区子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ: 楡木校区

場所: 楡木コミュニティセンター

日時: 第4木曜 10時~12時

主催: 楡木校区子育てネットワーク

●ひよこママ: 龍田校区

場所: 龍田コミュニティセンター

日時: 第2金曜 10時~12時

主催: 龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課

☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- 健康チェックシートの記入をお願いします。また、非接触で検温をさせていただきます。
 - マスク着用をお願いします。(お子様で着用が難しい場合を除く)
 - 手指の消毒をして遊びましょう。
 - 体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は来るのを控えましょう。
 - お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
 - 密接防止のため、利用人数、利用時間を制限させていただきます。
 - 使用したおもちゃは職員にご返却ください。
 - しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。
支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、ご協力をよろしくお願いします。

