



暖かな春の陽気と共に新年度がスタートしました。進級してちょっと得意げな表情をしている子ども達のかわいい顔を見ていると、これからの一年がとても楽しみです。

職員一同、チームワークをしっかりと組んで子ども達一人ひとりに寄り添った丁寧な保育を進めていきます。また、新しいことにもチャレンジしていきたいと思っています。

今年度も、ご支援・ご協力の程よろしく申し上げます。

園長 松尾康弘

保護者の皆様へ

新年度がスタートしましたので、下記のことについて再度ご確認ください。職員一同、今年度も楽しい一年になるよう、努めてまいります。

- ① 保育園での投薬は原則お断りしていますが、**止む終えず園内での投薬が必要な場合にのみ**お預かりをしています。**依頼書の記入や粉末、水薬共に1回分に分ける事**など園の指示に従った上**保育士に直接手渡し**してください。尚保護者の方が**お休みの場合は原則園での投薬をお断り**いたします。
- ② パンツが汚れてしまって補充が無い場合は、園で用意したものを購入していただきます(300円)。多めのご用意をお願いします。
- ③ 雑費は**毎月10日**までに提出して下さい。
- ④ 新学期用品代は行事費と一緒に**4月10日(金)**までに提出して下さい。
- ⑤ お誕生日は誰にとっても特別な日。より良い思い出にするために、今年度は1人ひとりの誕生日当日に各クラスでお祝いをいたします。
- ⑥ 保育室や園庭等の環境を、子どもの発達段階や生活の様子を踏まえ、変更することがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

4月の行事予定

- 6日(月) 0.1.2歳児 身体測定
- 7日(火) 3.4.5歳児 身体測定
- 24日(金) 避難訓練

※4月のお話会は中止となりました。

5月の行事予定

- 11日(月) 0.1.2歳児 身体測定
- 12日(火) 3.4.5歳児 身体測定
- 13日(水) お話会
- 15日(金) 4.5歳児 徒歩遠足
- 29日(金) 避難訓練

上半期の行事予定

- 6月初旬 保育参観
 - 7月3日(金) 夏祭り
 - 7月中旬 だるまこ遊び プール開き
- ※詳細はお手紙やホワイトボードにてお知らせいたします。

行事予定が変更・中止となる場合があります。

ひだまり通信

＜子育てのヒントを毎月掲載します＞

正しい睡眠は子どものからだと心と脳を育てる栄養で

かつては「子どもは早く寝るもの」でしたが、いまは夜遅くなくても街で子どもの姿を見かけるようになりました。夜更かし社会から子どもを守るために、知っておきたいことをご紹介します。



昼間いっぱい遊んで、夜はパタン、キュー。子どもはそれが自然で

新生児のころは3時間おきにおっぱいを飲んでねんねして、また飲んでをくりかえしていた赤ちゃんが、昼間は起きていて夜はまとまって寝るというリズムがついてくるのが生後4か月頃。1歳半頃になると昼寝が1回になり生活リズムもしっかりと定まってきます。仕事の関係などで大人は毎日夜遅くまで起きている、生活時間帯が不規則という家庭もあると思います。でも、大人には大人の都合があるように、子どもにも「くう・ねる・あそぶ」です。

親がたとえ夜遅くまでテレビを見ていても、子どもは時間になったら寝させる、朝ご飯はエネルギーになるものを与える。昼間は体を動かして遊べる環境を用意する。どんなに時代が変わっても崩したくない基本部分です。

しっかり遊ぶからぐっすり眠れる、ぐっすり寝るから朝スッキリと目覚められる、すっきりと目覚められるから朝ごはんがしっかり食べられてイキイキと活動できるというぐあいに、「早寝・早起き」と「食べること」「遊ぶこと」はそれぞれ深くつながっています。

もし、「うちの子は少し夜更かしっ子かな」と思ったら早く寝させることだけでなく、朝起きる時間や昼間の遊び、食事など生活全体をトータルで見直してみよう。



いま、ちょっとがんばると先々の子育てがグンとラクに

日本の子どもは世界一夜更かしだといわれています。子どもの夜型は1歳、2歳の赤ちゃんにまでずすんできていて深夜2時3時まで起きてビデオを見ている2歳児もいます。

子育ては「ここで頑張っておくと、あとがラク」ということがけっこうあります。生活リズムはその代表です。「早起き早寝・朝ごはん」のよい生活リズムを幼いときに身につけてしまうと、その効果は学齢期になっても続きます。

睡眠については個人差もありますが、朝日を浴びて生体時計をリセットするには、「朝は遅くても8時間前に起きる」「夜は9時には寝る」くらいを目安として、一日のリズムを作っていきます。子どもが早寝っ子になると、親はゆつくりと自分の時間が持てます。お茶を飲んだり、趣味の時間に当てたり。自分の時間ができれば、親の気持ちにもゆとりができるでしょう。

注目 アンジェリカ保育園のWEB日誌を知っていますか？

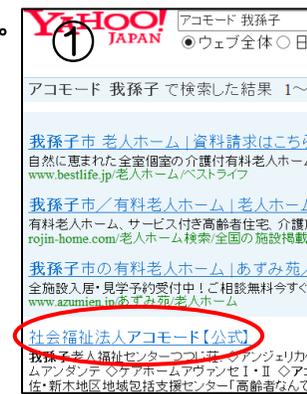
社会福祉法人アコモードホームページ内のWEB日誌に、行事等の活動を随時更新しています。

注意：アンジェリカ保育園単体のホームページではないため、「アンジェリカ」で検索してもヒットしないので「アコモード」で検索してください。

- ① 「アコモード」と検索して、「社会福祉法人アコモードHOME」をクリック。



- ② ホームページ内の「Topics」をクリックしていただくとアンジェリカ保育園のWEB日誌が出てきます。



職員紹介 Q & A

	<p>ゆめ組担任 打矢綾 A型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 保育士</p> <p>Q 好きなスポーツは？ A スキー</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 美味しい物を食べる、大声で叫ぶ</p> <p>コメント： 笑顔いっぱいの毎日にしたいです。よろしくお願いします。</p>
	<p>にじ組担任 渡邊理紗 A型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 保育士</p> <p>Q 最近のブームは？ A 腸活</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 洋服を買う</p> <p>コメント： よろしくお願いします！！</p>
	<p>にじ組補助 木村その子 A型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 女優</p> <p>Q 好きなことは？ A 食べ歩き、夫いびり</p> <p>Q ストレス解消法は？ A ネットショッピング、妄想</p> <p>コメント： 沢山遊びましょう。よろしくお願いします。</p>
	<p>はな組補助 太田有理 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A お花屋さん</p> <p>Q 好きな食べ物は？ A 餃子とビール</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 沢山食べる</p> <p>コメント： 今年度もよろしくお願いします♪</p>
	<p>ほし組担任 中澤み織り A型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A キューティーハニー</p> <p>Q 好きなスポーツは？ A 野球(巨人の坂本選手が好き♪)</p> <p>Q ストレス解消法は？ A お酒を飲む、そして寝る</p> <p>コメント： 今年度も毎日笑顔でがんばります！よろしくお願いします。</p>
	<p>2階補助 薩摩万喜 O型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 忘れました(笑)何だったかな？</p> <p>Q 最近のブームは？ A 美味しいSweetsを食べる</p> <p>Q ストレス解消法は？ A ショッピング</p> <p>コメント： 仲良くしてください♪</p>
	<p>育休中 中村歩 O型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 幼稚園の先生</p> <p>Q 子どもの頃好きだったこと A たまごっち</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 奮発したお酒を呑む！</p> <p>コメント： 6月復帰予定です。がんばります！よろしくお願いします。</p>

	<p>園長 松尾康弘 A型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 野球選手、漫画家</p> <p>Q 最近のブームは？ A アンティーク</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 子どもと遊ぶ</p> <p>コメント： よろしくをお願いします！！</p>
	<p>ゆめ組担任 New平沼玲奈 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 犬のトリマー</p> <p>Q 好きなスポーツは？ A バasketボール</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 友だちと沢山お喋りする、買い物</p> <p>コメント： 子ども達の素敵なお顔が溢れる毎日にできるようながんばります！</p>
	<p>にじ組担任 遠藤千尋 O型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 魔法使いになること♪</p> <p>Q 好きなスポーツは？ A バレーボール(学生時代の部活も)</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 買い物</p> <p>コメント： 子ども達一人ひとりのペースを大切にしながら、楽しく過ごしていきたいです。</p>
	<p>はな組担任 駒井風花 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 水族館で働くこと</p> <p>Q 好きな食べ物は？ A お寿司、餃子</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 美味しいものを食べる</p> <p>コメント： 子ども達と元気いっぱい、笑顔で頑張ります！！</p>
	<p>つき組担任 橋本沙也加 O型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A キティちゃん、保育士</p> <p>Q 好きな動物は？ A ネコ</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 寝る、ネコと遊ぶ</p> <p>コメント： 子ども達と楽しく元気に頑張ります！よろしくお願いします。</p>
	<p>そら組担任 佐藤美咲 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A ポケモンのピッチ</p> <p>Q 好きなスポーツは？ A 温泉行った後の卓球♪</p> <p>Q ストレス解消法は？ A カラオケ！</p> <p>コメント： 沢山思い出を作りたいと思います！一年間よろしくお願いします！</p>
	<p>栄養士 五十嵐直子 A型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A レストランのウェイトレス</p> <p>Q 栄養士を選んだ理由は？ A 食べるのが好きだったから</p> <p>Q ストレス解消法は？ A ピラティス、ヨガ、体を動かすこと</p> <p>コメント： 今年度も楽しい食育を行います！</p>
	<p>育休中 織屋和美 AB型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 保育園の先生</p> <p>Q 最近のブームは？ A ヤマザキパンのシール集め</p> <p>Q ストレス解消法は？ A ショッピング</p> <p>コメント： 育休で年度の途中復帰となりますが、よろしくお願いします！</p>

	<p>主任 大野好美 O型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A お花屋さん</p> <p>Q 趣味は？ A 演劇、映画鑑賞</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 天気の良い日に出かけること</p> <p>コメント： 元気に楽しく遊ぼうね。よろしくお願いします。</p>
	<p>ゆめ組補助 渡邊節子 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A お花屋さん</p> <p>Q 嫌いな食べ物は？ A 納豆(どうしても苦手…)</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 1人で散歩やお買い物</p> <p>コメント： 一年間よろしくお願いします。</p>
	<p>にじ組担任 江口愛梨 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 幼稚園の先生</p> <p>Q 最近のブームは？ A ネットショッピング</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 食べる、寝る、歌う</p> <p>コメント： 子ども達と沢山笑って元気に過ごします！よろしくお願いします。</p>
	<p>はな組担任 古谷楓 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A バレリーナ</p> <p>Q 最近のブームは？ A 佐藤健とLINE</p> <p>Q ストレス解消法は？ A ネットショッピング、お酒を飲む</p> <p>コメント： 今年度も子ども達と楽しく過ごしたいと思います！！</p>
	<p>つき組補助 大野香 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 保育園の先生、ケーキ屋さん</p> <p>Q 最近のブームは？ A HAND CLAP</p> <p>Q ストレス解消法は？ A バレーボール、子どもの就寝後にビールを飲む</p> <p>コメント： 一年間、よろしくお願いいたします。</p>
	<p>たんぽぽ組担任 巻嶋洋子 B型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 看護師さん</p> <p>Q 趣味は？ A 自宅の庭の花でミニブーケ作り</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 孫と勝負して勝つこと！</p> <p>コメント： 今年度も健康に気をつけ、たんぽぽ組で笑っていきたいと思います。</p>
	<p>フリー 徳心拓海 O型</p> <p>Q 子どもの頃の夢は？ A 保育士(保育園に通ってた頃から)</p> <p>Q 好きな食べ物は？ A 鶏皮、ホルモン</p> <p>Q ストレス解消法は？ A 運動、コンビニスイーツ</p> <p>コメント： 今年度も楽しく元気にがんばります！</p>

 **職員一同**
 よろしくお願ひいたします。