風薫るさわやかな季節になりましたね。 元気にお過ごしでしょうか?

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 残念ながら来園をお休みさせていただいてい ます。少しでも早く安心して過ごせる日が来 ることを願うばかりです。そして、再会でき ることを楽しみにしています。

# たっか こあらだよい

あつみ子音で気景位ンター



〒999-7205 鶴岡市温海字荻田177-1 あつみ保育園内 あつみ子育て支援センター **公 43-3901** 

aksien@ivv.ocn.ne.jp

☆プレイルーム (こあらルーム) 開設時間 9時~12時 13時~15時

木・土日祝 休み

☆相談日 月曜日~余曜日

木曜日は予約で育児相談や自宅出前も可能です。 気軽にまずはお電話下さい。

## 5月の行事予定

月 火 水 木 金 8 5月の行事は、コロナウイルス感染拡大防止の為、 行いません。 15 l なお、予定しておりました育児講話(絵本の読み聞かせ)は、 時期を改め、計画させていただきます。 22 23 ※当面の間(5月いっぱいの予定)の来園は、お休みさせていた だくことになりました。なお、電話での相談対応は行ってい 29 30 ますので、気軽に連絡してきて下さい。

### どんなことでも細胞してくださり

悩み・愚痴・相談なんでもOKです。一人で悩まず、まずは口に出してみましょう。

☆平日・・・8:30~17:00

★木曜日は時間を気にせず、ゆっくりしながら相談できます。事前に連絡をいただくと 確実な時間が確保できます。

\* 電話でもメールでも大丈夫です! 秘密は厳守いたします。

鶴岡市のホームページに、家庭でできる遊びや、緊急時の相談先、かかわり方のポ イントなどの情報を掲載してあるので、そちらの方もぜひご覧下さい。

"ステイホーム"が続き、お家にいることが多くなっている今日この頃・・・。体をあ まり動かせずに便秘になってはいませんか?今回は、便秘についてお知らせします。

### ~原因~

食事量や水分不足が考 えられます。食事内容は、 食物繊維の多い食品を取 り入れるようにします。 また、全身運動が不足し ていることも原因になり ます。

# ~食べ物~

さつまいも 果物 ヨーグルト オリゴ糖 バター など

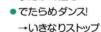
参考資料:ナツメ社 食育ガイド

~「の」の字マッサージ~ おなかが少しつこむくらいの カでマッサージしてあげて

"ず~っとお家ばっかりでストレスが・・・" そんなときに気分転換に子どもと 一緒に体を動かしてみるのもいいですよ。

### 体遊び いろいろ







- ●ゴム跳び
- ・ゴムくぐり
- 跳び越え られるかな



#### 段ボール遊び いろいろ

- ●入る(中でお絵描き、新聞紙やボールを
- ●運ぶ
- 引っ張る
- 積む
- テーブルにする
- くぐる
- 穴を開ける ●穴を開けてのぞく
- ●着てみる



### タオル遊び いろいろ

- 大きめのタオルでハンモック
- ●乗せて引っ張る
- 型をとる
- ●埋もれる
- ●綱引き



