

2017 平成29年

4

第109号



チューリップの花が咲き始め、やわらかな春の日差しを感じるようになり、心なごむ季節となりました。冬の間元気のなかったプランターの花の色も鮮やかになって、気持ちよさそうに風に吹かれています。明るい日差しの中、きれいな花を見たり、公園に出かけたりして、親子でいっぱい春を見つけてください。平成20年にオープンしたあいあいホールも、たくさんの方の支援を受けて、今年で10年目を迎えました。

これからも、たくさんの親子でにぎわい、子育て仲間の輪を広げ、笑い声の絶えないあいあいホールにしていきたいと思えます。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。



- \*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- \*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- \*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



## 生活リズムを整えましょう

4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しいリズムを身につけて、健康な体をつくりましょう。

### ♥早寝早起きをしましょう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時までに起きられるように習慣付けましょう。



### ♥ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。



### ♥うんちはでたかな？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



### 毎週水曜日のみるく♡ひろばでは・・・

身体測定・手遊び・わらべうた・・・おかあさん同士のおしゃべりもはずんでいます。4月26日（水）にはベビー3B体操教室があります。

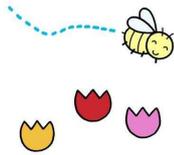
毎回、人気のベビーマッサージ教室も年間5回予定しています。

（1回目4月19日（水） 先着10名）



育児は毎日、休みなく続きますね。

みるく♡ひろばに参加して、おしゃべりしたりして赤ちゃんも一緒に交流しましょう。お待ちしております。



## ♪あいあいホールの催し♪

事業名	事業内容
親子でリトミック	音楽に合わせて、親子で体を動かします。
ベビーマッサージ	植物オイルを使って赤ちゃんの心と体をリラックスさせるマッサージです。
フラワーアレンジメント教室	季節の生花でフラワーアレンジメントをつくりま す。(母の日・敬老の日にむけて)
親子でセラピー&エクササイズ	親子で気持ちよくゆったりと体を動かしながら、 全身をリラクゼーションします。
3B体操	用具を使いながら親子で音楽に合わせて体を動か す健康体操です。

♥親子でお気軽にご参加ください

### ・・・花祭りについて・・・

### ちょこっと豆知識

4月8日はおしゃかさまのお誕生日です。

おしゃかさまは、およそ2500年前の4月8日にインドで生まれました。



名前はガウタマ・シッダールタ、仏教という教えをひらいた人です。おしゃかさまが、生まれた4月8日に、おしゃかさまのお誕生をお祝いするようにお花がたくさん咲いていました。それで、花祭りと呼ばれるようになったそうです。ちなみに、おしゃかさまは生まれてすぐに7歩歩いて、天と地を指さし「天上天下唯我独尊」(てんじょうてんがゆいがどくそん)と言ったそうです。



4月の日曜開館は、9日です。

ボールプールであそびましょう。