

はばたき

第20号

平成25年12月発行
認定こども園 つばさ
東彼杵中央幼稚園
子育て支援 つばさ
TEL:0957-47-0648
FAX:0957-46-1744

月日の経つのは早いものです。今年のカレンダーも最後の1枚となりました。寒さよいよ本格的になってきましたね。12月は子ども達が楽しみにしている餅つきやクリスマスなどのイベントも盛りだくさんですが、お母さん方はその準備に忙しく、また今年1年を振り返る12月でもありますね。「師走(師が走る)」という字のごとく、時が足早に過ぎて行く中で、残りの日々を子ども達と楽しく過ごせるように、また、新しい気持ちで新年を楽しく迎えられるように一緒に子ども達を見守っていきましょう



10・11・12月の写真館



親子ヨガ



ハロウィンパーティー



やきいも会



みそ作り



野岳湖散策



おもちゃ図書館

毎日しっかり眠れていますか？

朝すっきりと目覚められない、夜中に何度も目が覚めてしまうなど、現在睡眠に不満をかけている人は国民の約60%といわれています。その悩みも睡眠時間を十分にとれない「睡眠不足」や、寝つきが悪い、眠りが浅いといった「不眠傾向」などさまざまです。一方、実はよく眠れているのに眠れていないと感じてしまい、それがストレスになっている人も。快眠を目指しましょう。(健康情報誌ライフ 参照)

1日8時間眠らないといけない？

必ずしも「8時間睡眠」をとる必要はありません。「8時間眠らないといけない」という思い込みは、かえってストレスとなります。適切な睡眠時間は人によって異なり、成人の場合は7~9時間の間で、目覚めたときにすっきり感があることが目安となります。アメリカの研究では、6.5~7.5時間の睡眠をとっている人が最も長生きという報告もされています。

寝る子は育つ？

成長ホルモンは睡眠中に分泌されるので、子どもの成長に睡眠は不可欠。反対に睡眠が不足すると、情緒不安定、慢性的な倦怠感、学習能力の低下などの原因になります。1日の望ましい合計睡眠時間の目安は、3~5歳は11~15時間、6~12歳は10~11時間、13~18歳は8時間以上です。



よい眠りのために朝食は欠かさず、よく噛んで

朝食をとることで脳と体が目覚め、1日の体のリズムが整い、夜も自然に眠りに入ることができるようになります。特に噛むことで、脳がすっきりと目覚めます。また、肉や魚、大豆などのたんぱく質に含まれるトリプトファンは不足すると不眠につながるため、しっかり摂りましょう。



材料(8個分)

- 豆腐.....100g
- 小麦粉(あれば強力粉と薄力粉を半々で).....150g
- 砂糖.....20g
- アーモンド.....20粒
- ベーキングパウダー.....小さじ2
- 無塩バター(冷たいもの).....30g

作り方

- 1 水切りした豆腐をフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
 - 2 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バターを加えてさらに混ぜ、全体がぼそぼそしてきたら台に取り出す。
 - 3 取り出した生地を伸ばしてアーモンドを散らして生地を折る。生地を伸ばして折る作業を3~5回繰り返す。
 - 4 2cm厚さに伸ばして、包丁で好みの大きさに切り、200℃のオーブンで15~20分焼く。
- ※フードプロセッサーがない場合は①~②をボウルと木べらを使って手で行う。



①★1/16(木)コーナー遊び

「またやりたい!」というご要望に応じて、第2弾を実施します!はさみ・おはし・ボタン・ひも通しなど、指先遊びをメインに遊びます。またこの機会に練習してみませんか?

★2/13(木)親子で木工教室

簡単な木のおもちゃと一緒に作りましょう。初めての作業もお母さんやお友達となら、楽しいですね。(持参物:かなづち)



②パパカフェについて

★2/8(土)

前回に引き続き、3回目を行いたいと思います。今回は、お父様・お母様・お子様とみんなで一緒に楽しく遊ぶ時間も設けたいと思いますので、お気軽にご参加いただきたいと思います♪お子様が在園児の方、在園児でない方なたでも参加OKですよ。川頭先生と色々なご家族交えた楽しい会にしたいと思います。詳しくは、後日おたよりを配布予定です。お楽しみに♪



★ホッとタイムでは毎月の誕生日の紹介を致しますのでお子様の誕生日を早目にお知らせ下さい。
★ヨガ教室や川頭先生の勉強会の時等の託児希望の方は、子どもさんの着替えやおやつ・飲み物などの準備をお願いします。持ち物には全て記名をしてください。



★川頭先生勉強会の持参物
クレパス・はさみ・のり・筆記用具
コラージュ用雑誌(写真や絵がたくさん記載されているものの方がいいです)
★キャンセル待ちの方がいることがありますので、キャンセルはお早めにご連絡下さい！時間厳守を心がけて頂きますよう宜しくお願いします。

③ハンドメイドについて
★1/15(水)ブックカバー作り
ブックカバーに限らず、手帳のカバーなど自分のお好みのものに合わせて作ってみてはいかがですか？オリジナルのものを一緒に楽しく作りましょう。
(持参物)・裁縫道具
・お好みの布
・レースなどの飾り

★2/18(火)スノードームを作ろう
スノードームとは、透明な入れ物の中で雪が降っているような風景が見られるものです。お土産やおもちゃとして売られています、自分で作ることができます。作ってみませんか？

④マミースクール
★1/21(火)リトミック
日本音楽脳育協会の中村先生に来て頂きます。今回は、ベビーマッサージやタッチケアでお世話になりましたが、今回はリトミック！楽しく体を動かしましょう♪動きやすい格好でご参加下さいね。
(持参物：飲み物)

★2/10(月)・3/7(金) 親子ヨガ
毎回楽しい会で好評です♪親子で楽しくからだを動かしてみませんか？5組限定です。
動きやすい格好でご参加下さい。
持参物：バスタオル・飲み物

行事名	対象	日にち			内容	場所	時間	備考
		1月	2月	3月				
ひよこ・ちびっこクラブ	1~5歳児	16日(木)			コーナー遊び	わくわくはうす	10:00~11:30	表記①参照
			13日(木)		親子で木工教室			
				3日(月)	ひなまつり製作遊び			
ママカフェ	母親	22日(水)			茶話会	わくわくはうす	10:00~11:30	表記②参照
パパカフェ	親子		8日(土)					
ホッとタイム	親子		25日(火)	19日(水)	毎月の誕生日会・お茶会	わくわくはうす	10:00~11:30	1月・2月誕生日会は合同でします。(100円徴収)
英語であそぼう	親子			27日(木)	お楽しみに☆	わくわくはうす	10:00~11:00	英語ソング・カード遊びなど楽しい遊びをします。
体育遊び	0~5歳児	29日(水)	12日(水)	12日(水)	内村周子先生による体育遊び	保育園ホール	10:00~11:00	動きやすい服装でご参加下さい。裸足で行います。
ヘルシークッキング	母親	17日(金)	28日(金)	25日(火)	西坂知江子先生によるクッキング	改善センター調理室	10:00~12:00	エプロン・三角巾を持参して下さい。(100円徴収)
ハンドメイド	母親	15日(水)			ブックカバー作り	わくわくはうす	10:00~12:00	表記③参照
			18日(火)		スノードームを作ろう			
ヨガ教室	母親	27日(月)		24日(月)	高見千鶴子先生のヨガ教室	改善センター2階和室	10:00~11:30	ヨガマット(バスタオル可)・飲み物を持参下さい。
川頭先生の勉強会	母親			13日(木)	お楽しみに♪	わくわくはうす	10:00~12:00	託児は同室で行います。持参物をご確認下さい。
川頭先生の相談室	母親	22日(水)		13日(木)	先生との個人相談室	わくわくはうす	13:00~14:00	ご希望の方は事前に希望時間でお申し込み下さい。 各1名ずつの2名様に限ります。
							14:00~15:00	
マミースクール	親子	21日(火)			リトミック	わくわくはうす	10:00~11:00	左記④参照
			10日(月)	7日(金)	親子ヨガ			
エコクラブ	親子	30日(木)			みそ作り	わくわくはうす集合	10:00~11:30	下記⑤参照
			27日(木)		エコニコフリーマーケット			
はばたき隊!	母親 (親子)	31日(金)			ピザ作り	わくわくはうす	10:00~12:00	下記⑥参照
			20日(木)		レッスンバック作り			
			21日(金)		キャンドル作り			
青空保育	親子			28日(金)	お花見に行こう	大村公園P集合	10:00~12:00	下記⑦参照
えほんの会	親子	10日(金)		5日(水)	えほんの読み語り	わくわくはうす	10:00~11:00	
親子体験教室	親子		5日(水)		0,1歳児クラス	保育園園舎	9:30~11:00	下記⑧参照
			26日(水)		2,3歳児クラス		9:30~11:30	
おあそびパーク	親子	24日(金)			もち焼き会	わくわくはうす	10:00~11:30	防寒してきてくださいね♪

⑤エコクラブについて
★1/30(木)みそ作り
今回は、出品が原則とはせず、誰でも参加OK！現在、色々な所から子供服、絵本などが届いています。集まった商品数と参加人数により、お1人様の買い物数をこちらで決めさせていただきます。参加の方には、当日買い物チケットをお配りいたします。この機会に、ご自宅に眠っている物をご持参下さい！たくさん募集していますので、よろしくお願いいたします♪参加の方はご予約を！

★2/27(木)エコニコフリーマーケット
今回は、出品が原則とはせず、誰でも参加OK！現在、色々な所から子供服、絵本などが届いています。集まった商品数と参加人数により、お1人様の買い物数をこちらで決めさせていただきます。参加の方には、当日買い物チケットをお配りいたします。この機会に、ご自宅に眠っている物をご持参下さい！たくさん募集していますので、よろしくお願いいたします♪参加の方はご予約を！

⑥はばたき隊について
★1/31(金)ピザ作り
トロのピザ釜でおいしいピザを作りましょう！お好みのトッピングがあればご持参下さい。(材料費:200円 エプロン、三角巾持参)
★2/20(木)21日(金)レッスンバック作り
持参物：お好きな布(内布用、キルト布各1m)、アクリルテープ(持ち手の部分35cm2本)、裁縫道具・ミシン
※レースや飾りなどお好みでご持参下さい。
★3/18(火)キャンドル作り
香りをつけたいときは、お好みのオイルをご持参下さい。

⑦青空保育について
★3/28(金)
お花見に行こう！
(大村公園正面売店前集合)
さくらの名所100選の桜を見に行きましょう♪
雨天の場合は、わくわくハウス集合で、11:30終了予定で遊びます。
(持参物)お弁当・水筒・おやつ・帽子・敷物・ゴミ袋など

⑧親子体験教室について
当園の教室に親子で参加できます。お子様と同年齢のクラスに入り、園での活動を実際に体験することができます。
★2/5(水)0歳児(H24.4~H25.3生まれ)2名
1歳児(H23.4~H24.3生まれ)2名
★2/26(水)2歳児(H22.4~H23.3生まれ)2名
3歳児(H21.4~H22.3生まれ)2名
2,3歳児のみ給食試食があります。(給食代100円)尚、兄弟が当園に通園していない方、未体験の方が優先となりますのでご了承下さい。
予約受付：1/14(火)10:00~お電話のみの受付です。

