



おひさまだより



			水 1	木 2	金 3	土 4
			おはなしグループ 「がらがらどん」 11:00~11:20	おひさまベビー 11:00~	憲法記念日 (休み)	みどりの日 (休み)
日 5 (休みの日)	月 6 (振替休日)	火 7 ふれあい遊び みんなで遊ぼう にこにこキッズ!	つくって遊ぼう	おひさまベビー 11:00~	動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
12 休み	13 休み	14 ふれあい遊び みんなで遊ぼう にこにこキッズ!	つくって遊ぼう	おひさまベビー 11:00~ BPプログラム①13:30~15:30	動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
19 休み	20 休み	21 ふれあい遊び みんなで遊ぼう にこにこキッズ!	つくって遊ぼう	おひさまベビー 11:00~ BPプログラム②13:30~15:30	動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	ふれあい遊び (レッツ!手話)
26 休み	27 休み	28 ♪おひさまわくわくランド♪ マジックde たのしみSHOW!! 10:30~11:00	つくって遊ぼう	おひさまベビー 11:00~ BPプログラム③13:30~15:30	動きを通して 発達を育てる遊び おひさまベビー 15:00~	▼場所はこち

＜ミニプログラムの紹介＞

- カレンダーの上段が午前のミニプログラムです。11:10から始めます。午後は3:45からふれあい遊びをします。
- おひさまベビーは、馴染みのある童謡を歌いながら服を着たまま行う赤ちゃんのマッサージ（ふれあい遊び）です。
- 身体測定は、個別に対応しますのでご相談ください。

＜今月の主な事業等＞

★マジックdeたのしみSHOW!! 28日(火)10:30~11:00

対象:未就学の子どもと保護者 人数把握のため予約をお願いします

★おひさまあーと 21日(火)~24日(金)

笑顔も泣き顔も、かわいく記念に♡布や小物の背景で子どもさんを自由に撮影できます

★『親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた”』(通称:BPプログラム)

5月16日(木)~6月6日(木) 毎週木曜日の4回シリーズ

対象:生後2か月~5か月の初めての子どもの育てているお母さんと子ども (20組程度) 予約が必要です



ご利用にあたってのやくそく

●次の場合はご利用をお控えください。

- ・37.5℃以上の発熱がある
- ・咳、鼻水、のどの痛みなど風邪症状がある
- ・同居する家族に発熱、風邪症状がある

※本人や同居の家族に体調不良がある場合はご利用をお控えください。

(ご利用の前には、状況を確認させていただくことがあります)

●皆さんに安心して過ごしていただくために、感染症拡大防止対策にご協力ください。

＜おひさまのご利用案内＞

●開館日時 火曜日~土曜日(祝日は除く) 9:30~12:00、13:00~16:00

●対象者 倉吉市にお住まいの未就学児と保護者 ●育児相談 開館日(電話相談可)

●駐車場 おひさまの敷地内、及び大御堂廃寺跡。市営うわなだ中央住宅の駐車場は、ご遠慮ください。

なお、駐車場内での事故、車の損傷等については各自で責任を持っていただきますようお願いいたします。

今月おひさまでしているふれあい遊びです

親子ふれあい遊びの紹介



あおむしあおむし



0, 1, 2 歳児の簡単あそび歌 トットコさんほより

1 番

① あおむし あおむし
やってきて



子どもの手を取って、てのひらを指でもじもじよとくすぐります。

② うえへうえへと
やってきて



指でもじもじよしながら、腕を上がっていきます。

③ あおむし あおむし
ころがって



わきなど体のいろいろな部分をくすぐります。

④ てのひらに



もじもじよしながら腕からてのひらに下りてきます。

てのひらをポンポンと2回たたきます。

2 番

「♪あおむし〜ころがって」までは1番の①〜③と同様に遊びます。

④⑤ あたまに やってきた



もじもじよしながら頭に登っていき、ポンポンと2回叩きます。「おしり」「おなか」など、いろいろな所を優しくポンポンしてみてください。



生活リズムは **早起き** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

どうしたらいいのかわからないときは、遠慮なく声をかけてくださいね。