

ほれほれ



～みんながゆっくり過ごす場所～
『ほれほれ』とはスワヒリ語で『ゆっくり ゆっくり』という意味です

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、3月中の支援センター
休止に対してご理解ご協力をいただきありがとうございました。
4月から支
せをご覧ください。

QRコードから毎月の支援センター
だよりが見られます
(保育園佐倉東のホームページ内)



《支援センター開設に関する重要なお知らせ》

佐倉市からの通達を受け

令和2年4月1日(水)以降の支援センター開設を休止します。

支援センターの再開が決まり次第、法人ホームページ等でお知らせします。

開設を心待ちにしてくださっていた皆様にはご不便をおかけいたしますが、

引き続きご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

令和2年3月26日

生活クラブ風の村保育園佐倉東
地域子育て支援センター子育て愛らんど

- ・利用時には受付
- ・年末年始、祝祭
更が生じる場合

- ・開設時間内であれば『いつ来て』『いつ帰って』もだいじょうぶ！
支援室・園庭のどちらでも遊べます。ご都合に合わせてご利用ください。
- ・持参した昼食を食べることもできます。(11:45~12:30)
- ・電話、面談での育児相談も行っています。(面談は要予約)



4:30

《今こそ丈夫なからだ作り》

感染症対策のひとつとして、毎日の生活の中でお子さんと一緒に

『丈夫なからだ=抵抗力のあるからだをつくる』ことを

意識していきましょう。体のはたらきがスムーズなことが元気の基本。意外と簡単なことなんですよ。

丈夫なからだをつくるために

◎生活リズムを整える

…よく遊び、しっかり食べて、夜はぐっすり眠る。
良い眠りは抵抗力を高めるホルモン(メラトニン)を分泌させます。

◎日中、外遊びをたくさんする。

…歩く(散歩)ことで筋力がつき、心肺機能が強くなります。
また、土、水、生き物など自然にふれる時間は心を開放し
気持ちが安定します。

◎笑う門には福来る

…笑うことで免疫機能が上がります。笑顔って大切！



♪親子で楽しくおうち遊び♪ ①『あしあしあひる』

あし あし | あひる | かかとを | ねらえ ||

メロディーはきまっていないので、ことばを唱えながら
おとなの足の甲に、子どもを乗せて歩くあそびです
お子さんのバランス感覚(平衡感覚)を刺激します



♪親子で楽しくおうち遊び♪ ②シールをつけて



宝探し↓
家の中のあちこちに貼ってあるシールを
を見つけよう！
(剥がしやすいタイプがおすすめ)

↑シールでアート

丸シールでイラストをカラフルに。
指先を使う遊びです。
※丸シールは100均で取扱いあり
シール台紙はダウンロードが可能です。

