

大和市 つどいの広場事業 こども～る中央林間だより3月

2024.3.1 こども～る中央林間 発行

No.193



日時 月曜～金曜

①9:20～12:50 ②13:10～16:40

※20分間室内や、おもちゃの消毒をさせていただきます。

定員はありません。ただし、イベント時や、混雑時などにご利用を制限させていただくことがあります。
体調不良の時は、ご利用をお控えください。

場所 大和市北部文化・スポーツ・子育てセンター 市民交流拠点ポラリス 1階

運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブチャイルドケア

<https://childcare-yamato.jp/>

※令和5年4月1日から乳幼児(3歳になった最初の3月31日まで)とその保護者・妊婦の方が
ご利用できます。

お問い合わせは
連絡先:080-6742-5958 までご連絡
ください。(土日はお休みです。)



「こども～る中央林間」には毎日2人の
子育てアドバイザーがいます。子育て情報提
供・育児に関する相談ができます。
赤ちゃんを遊ばせながら、お話ししょう。
お気軽にお声かけください。

☆3月の予定表☆

(保) 保育士の日 (栄) 管理栄養士の日 (看) 看護師の日

月	火	水	木	金
				1AM/PM(保)
4AM/PM(保) (栄) 9:20～12:50	5AM/PM(保) 親子で わらべうたあそび 10:00～	6AM/PM(保) お誕生会 ※随時予約 10:00～	7AM/PM(保) 助産師・保健師の日 10:00～11:30 (相談受付 11:20 まで) 大和市保育士の日 14:00～16:30	8AM(保) おもちゃの広場 ※来所予約 ・9:30～10:25 ・10:30～11:25 ・13:10～14:05 ・14:10～15:05 (看) 13:10～16:40
11AM/PM(保)	12AM/PM(保) (栄) 9:20～12:50 親子でベビー マッサージ ※抽選予約 9:30～	13AM/PM(保) (看) 9:20～12:50 (栄) 13:10～16:40	14AM/PM(保) ようこそ! 多国籍のお友だち 13:10～ (看) 13:10～16:40	15AM/PM(保)
18AM/PM(保) (栄) 9:20～12:50	19AM(保) よみよみの会 10:00～ (栄) 12:00～16:40	20AM(保) マタニティ&ベビー 10:00～11:00 ※随時予約 (看) 13:10～16:40	21AM/PM(保) 親子でベビー マッサージ ※抽選予約 9:30～ 親子で わらべうたあそび 13:10～ (栄) 13:10～16:40	22AM/PM(保)
25AM/PM(保)	26AM/PM(保) (栄) 9:20～16:40 臨床心理士の日 ※随時予約 ・10:00～11:00 ・11:10～12:10	27AM/PM(保)	28AM/PM(保) (栄) 9:20～12:50 ふたごちゃん・みつご ちゃん集まれ! ※随時予約 10:00～11:00	29AM/PM(保) (看) 13:10～16:40

イベント予約方法について

随時予約のイベント→おたより発行後から、電話か来所にて随時予約を受け付けております。

抽選予約→25日～月末まで(土日を除く)に来所のみで予約を申し込み、抽選をおこないます。

来所予約→おたより発行後から、来所のみで随時予約を受け付けております。

ベビーカー置き場の利用についてのお願い

○ベビーカー置き場は大変混み合います。ベビーカーは、たたんで並べて下さい。

○お荷物は、プレイルームの棚をご利用ください。ご理解、ご協力お願い致します。

保育園・幼稚園入園に向けて

～生活リズムを見直して、理想のリズムに～



入園前にできる準備として、生活リズムを整えることをおすすめします。入園が決まったら、今までの生活リズムを見直してみましょう。

現在の起床時刻、朝食、昼食、お昼寝、おやつ、夕食、入浴、就寝時刻について、大まかな時間を書き出してみると、それぞれに必要な時間が見えてきます。朝ごはんや身支度にかかる時間を考えると、今の起床時刻より早い時刻になりますから、理想の生活リズムを書き出してみるとよいですね。そして、今の生活リズムとは違う部分を少しずつ整えていくようにしましょう。

生活リズムを整えるには、まず少し早起きするところから始めてみましょう。起床時刻を早くすると、自然と就寝時刻も早くなってきます。大抵の保育園は、昼食時間が12時より早いです。昼食時間が遅くなると、お昼寝の時間も遅くなり、夜なかなか寝付けなくなってしまいます。早寝早起きの習慣をつけるためにも、昼食の時間は少し早めに、お昼寝は3時までにしておきましょう。また、寝る前に必ずやること「睡眠儀式＝これをやったら寝る」を決めておくと、寝かしつけがスムーズになります。絵本の読み聞かせなどがおすすめです。

そして園生活が始まると、お子さんにも大きな環境の変化が訪れます。ですから生活リズムは大きく変えてしまわないよう、生活リズムを整えて、スムーズな園生活をスタートできるようにしてあげましょう。入園前は、親子でゆったりと過ごせる貴重な時間です。子どもはママと一緒に楽しく過ごせればそれで満足です。ぜひ、この瞬間を大切にしてくださいね。

マタニティ&ベビー3月20日(水)開催

対象 初めて出産をする人で体調が良好な人
内容 ・赤ちゃんとのふれあい(赤ちゃんの様子を見学)



- ・子育て中のママとのフリートーク
- ・子育て情報の紹介
- ・妊婦さん同士の交流
- ・助産師・保育士による相談対応
- ・プレママ・パパ同士の交流

かわいい赤ちゃんの様子を見たり、先輩ママとお話をしませんか？

マタニティの方、ぜひご参加ください♪

大募集！！

マタニティ&ベビー実施に伴い、協力していただける親子を募集いたします！

対象は0歳児のお子さんと保護者です。
妊婦さんと一緒にこども～る内で過ごします。

おもちゃの広場 3月8日(金)

・9:30～10:25 ・10:30～11:25
・13:10～14:05 ・14:10～15:05

おもちゃコンサルタントが来所し、おもちゃについて話します。芸術と遊びの創造協会で作った「グット・トイ」や「木のおもちゃ」で、ワクワク・ゆったりとした時間を一緒に過ごしませんか？

※来所予約 各回定員13組

親子でベビーマッサージ 3月12日(火)・3月21日(木) 9:30～

洋服の上からでも出来るマッサージの手技をお伝えします。動きやすい服装でお越しください。

※予防接種後24時間以内の参加はお控えください。※抽選予約 定員10組

対象・・・生後2カ月～歩行前まで。

持ち物・・・バスタオル、水分補給できる飲み物

こども～るブログもご覧くださいね！