

であい  
ふれあい  
育ちあい  
令和6年



## つどいの広場サンサンだより



5月

さわやかな風と木々の緑に誘われて、つい外に出たくなる季節ですね。日中は気温が高くなり、紫外線も強くなるので、熱中症や日焼けに気をつけて散歩や外遊びを楽しみましょう。つどいの広場サンサンのウッドデッキは日よけがあり、よちよち歩きのお子さんも安心して遊べます。スタッフ一同お待ちしております。

～子どもに笑顔で向き合うために～

『遊びと環境0・1・2歳』より

疲れがたまったときは、体を使ったりリセット方法が効果的。ちょっとした時間でできます。

- 深い深呼吸…呼吸が深まると自律神経が安定して、イライラが静まります。
  1. 「1、2、3」と頭の中で数えながら、鼻から息を吸う。
  2. 「4」で息を止める。
  3. 「5、6、7、8、9、10」で、細く長く息を吐き出す。
- 肩上げストレッチ…体が緩み血流がよくなります。
  1. 両肩を耳につけるイメージで引き上げて、5秒間キープ。
  2. 息を吐きながら「すとん！」と肩を下ろす。緩んだ感覚をしっかりと味わう。
- 口角を上げる!!…疲れてくると、口角が下がって不機嫌に見えがちに。そんなときこそ口角を上げましょう。



### お誕生日おめでとう

5月生まれのお友だちには手形が押せる手作り誕生日カードをプレゼントします。遠慮なくスタッフにお声かけください。

### おあつまり

お名前を呼んだあと、手遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。お友だちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。(要予約3組)  
日時：5月23日(木)  
10時から15分程度

## 子育て講座「子どもの食事と発達について」

講師：宇土市健康づくり課 管理栄養士・保健師

開催日時／5月30日(木) 10時～11時30分

場所／児童センター3階 音楽室

対象者／乳幼児(0～3歳まで)とその保護者

申込み方法／予約制で先着10組 (参加費無料)

「つどいの広場サンサン」に電話で予約してください。☎0964-22-2408

\*当日は、つどいの広場サンサンの利用は14時半～16時のみになります。



毎週 火～土曜



であい ふれあい 育ちあい



# つどいの広場サンサン

宇土市浦田町 1 番地  
TEL0964-22-2408

つどいの広場サンサンは、0歳～3歳までのお子さんと保護者（お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん）と一緒に遊べるところです。下のお子さんが3歳までなら、上のお子さんも小学校就学前まで一緒に遊べます！

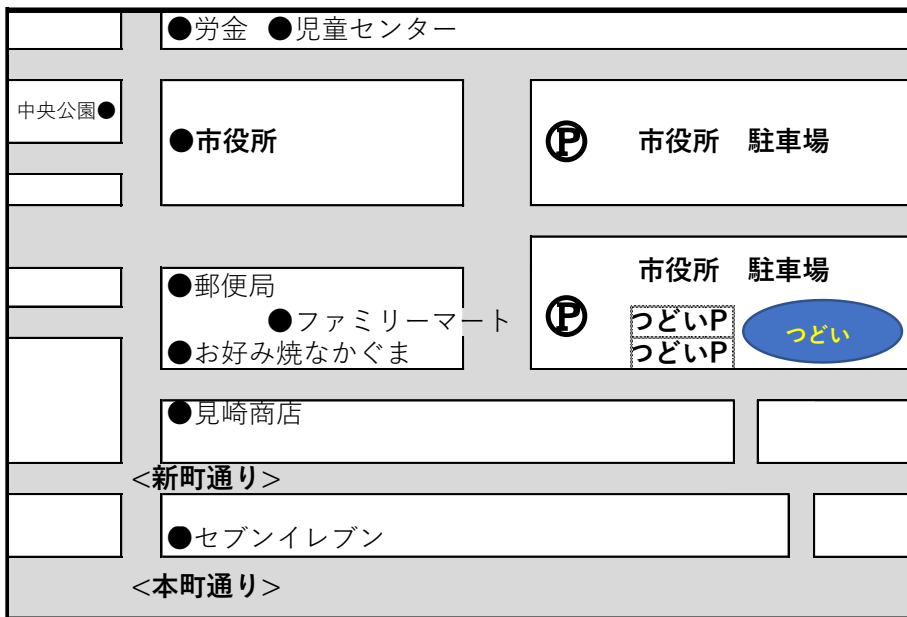
車、ままごとセット、絵本、すべり台、お人形などのおもちゃや、ウッドデッキでお日さまや風を感じて遊んだり、夏には水遊びもありますよ。

ぜひ遊びに来てください。お待ちしております！

利用時間は 10:00～16:00 昼食は不可

各枠 3組まで

🌸予約が必要です（1週間前～当日まで可）



火～金曜日（90分）

各時間3組まで

- ① 10:00～11:30
- ② 12:30～14:00
- ③ 14:30～16:00

土曜日（50分）

各時間3組まで

- ① 10:00～10:50
- ② 11:00～11:50
- ③ 13:00～13:50
- ④ 14:00～14:50
- ⑤ 15:00～15:50

毎週 月曜日

## 月曜日は長浜福祉館へ

宇土市長浜町 411-2  
TEL0964-27-0054

（月曜日のみ在中）

月曜日は、長浜福祉館にて「おでかけつどいの広場」を開室しています！  
宇土市街地から57号線を天草方面へ。長浜の町なかに長浜福祉館はあります。自然豊かな静かで気持ちのよい場所ですよ。

砂場やすべり台、木のおもちゃ、ままごとセット、絵本、ブロックなどがあります。夏には水遊びも行っています。

利用時間は 10:00～15:00 昼食可です

3組まで

🌸予約が必要です（1週間前～当日まで可）

