

子育てつどいの広場

緑川

令和7年10月23日発行

ともしび

灯通信 11月号

園庭には様々な色の落ち葉やどんぐりが落ちており、耳を澄ませば秋の虫の鳴き声が聞こえてきます。秋の自然や美味しい食べ物を求めてお出かけなど、秋ならではの季節を楽しみましょう♪

子育てコラム ～子どもの健やかな育ちのために～

【子どもの健やかな育ちのために座る時間を少なくしてたくさん遊びましょう！】

スクリーンタイム
(テレビやスマホなど
画面を見る時間)

- 2歳未満は見せないように
- 5歳までは1日1時間以内。少なければ少ないほどいい

睡眠

- 3歳までは昼夜を含めて11時間以上
- 3歳からでも1日10時間以上

からだを動かす遊び

- 1歳未満も少なくとも30分はからだを動かして遊びましょう
- 1歳以上は1日3時間以上
- 3歳以上も1日3時間以上(そのうちハハハという遊びを1時間以上)

ポイント

《朝の遊び》

起きたらまずはぎゅっと抱きしめましょう！そして、くすぐったり、「くるりんぱ」したりとからだを動かして笑顔にしましょう。

《昼の遊び》

野山や海辺が効果的です。同じ時間遊ぶなら、平地よりも、地面にデコボコがあったり、のぼったり、おりたりできる場所の方が楽しめるし、疲れます。

《夜の遊び》

照明は電球色(オレンジ)にして少し暗めにすると落ち着いてくれるようです。絵本の読み聞かせで、絵本の世界と一緒に楽しみましょう。一緒に寝て電気を消して、しずかな歌を歌ったりお話ししたりするのもいいですよ。

参照:～子どもの健やかな育ちに大切なこと～ NPO 法人 子どもとメディア

わらべうたで あそぼう

《おすわりやす》

- ① ☆おすわりやす いすどっせ
あんまりのったら こけまっせ どてっ
- ② ☆くりかえし おちまっせ ドボーン
- ③ ☆くりかえし とびまっせ ピョーン

《遊び方》

- 1、 子どもを膝の上に乘せて上下にゆっくり揺らす
- 2、 最後の「どてっ」に合わせて子どもを横に傾ける
- 3、 ②の「ドボーン」は両足を開き床に優しく落とす
- 4、 ③の「ピョーン」は“たかい たかい”するよう
にして子どもを持ち上げる



ボランティア育成講座 25日(火)10:30～

『大人も子どもも楽しめる手回しオルゴール演奏♪』

“w-face オルゴール”の皆さんをお招きし、童謡や手遊び、絵本の読み聞かせに合わせてオルゴールを演奏していただきます。デジタルでは生み出せない自然の音が魅力的です。素敵な音色と共に親子でリズムに乗って歌って楽しみましょう。

要予約
10組

《宇土高校赤ちゃんふれあい事業》 10:00～11:00

【場所】宇土高校 【対象年齢】0～1歳児(歩く前のお子さん)
【日時】11月11日(火)～11月13日(木)
11月19日(水)～11月21日(金)

高校生との交流イベントです。昨年はたくさんの方に参加していただきました。“楽しかったです”という声もたくさん聞かれました。お母さんお父さんの育児についてのお話を高校生にお聞かせください！参加を希望される方はご連絡、もしくは職員までお声かけください。

11月の活動カレンダー

宇土市広報にも予定を載せています。



イベント以外で来所される方も
来所前に電話でお知らせください

10月31日(金)から電話でのみ予約受付(受付時間:10時~15時)

月	火	水	木	金	土
				31 11月予約開始日	1 楽しい広場
3 文化の日	4 えのぐ遊び	5 楽しい広場	6 芋掘り	7 えのぐ遊び	8 楽しい広場
10 楽しい広場	11 楽しい広場 宇土高交流会	12 ヨガ講座 宇土高交流会	13 楽しい広場 宇土高交流会	14 茶話会	15 楽しい広場
17 楽しい広場	18 楽しい広場	19 ガーデンリーフ フラワー講座 宇土高交流会	20 楽しい広場 宇土高交流会	21 楽しい広場 宇土高交流会	22 楽しい広場
24 振替休日	25 ボランティア 育成講座 身体測定	26 ヨガ講座	27 楽しい広場	28 誕生会	29 楽しい広場

活動内容

えのぐ遊び 4日(火)、7日(金)

各日 9:30~ と 10:30~ 3組ずつで行います。
えのぐで自由画を楽しみましょう!
※親子共に汚れてもいい服でおいで下さい。

要予約
各日 6組

芋掘り 6日(木) 10:00~

こども園の隣の畑で芋掘りをします。どんな形、大きさの芋が出てくるかな? 秋ならではのイベントを楽しみましょう。

<準備物>

汚れてもいい服装(靴 or 長靴)、ビニール袋、手袋

要予約

ヨガ講座 12日・26日(水) 10:30~

子育て中のお母さん、肩こり、腰痛、運動不足などで困っている方におすすめ!

<準備物> ヨガマット(持っている人)

要予約
各日 5組

茶話会 14日(金) 10:30~

本格的な道具でのお抹茶講座です。お子さんと一緒にゆったりとしたお茶の時間をお過ごし下さい。

要予約 5組

ガーデンリーフフラワー講座 19日(水) 10:00~

今月のテーマは“クリスマスのおもてなし”です。野花を飾って素敵なおもてなし術を教えてください。

<準備物>

平皿 1枚、コーヒーカップ、タンブラー 1個
ペットボトル 3個、作品を入れる袋

要予約 5組

誕生会 28日(金) 10:30~

11月生まれのお友達はお知らせください。カードを用意します。誕生月でない方も一緒に祝いましょう。

誕生児さんは
未就園児さん限定です

要予約 8組

楽しい広場(イベントがない日)

どろんこ遊びや砂場、木登り、土山登りなど自然たっぷりの園庭で遊んでみませんか? 室内でも遊べますよ。

開所時間

9:30~14:30

開所日

月~土曜日

(変更するときもあります)

社会福祉法人緑翠会

緑川こども園

子育てつどいの広場 緑川

住所 宇土市野鶴町353 TEL 0964-22-0321

駐車場は
こちら

☆各自ご持参下さい

着替え 帽子 タオル 水筒 昼食

駐車
禁止

保育園園舎

入口
こちらから
どうぞ!

子育て支援つどいの広場



シャワー室が
ありますので、
全身が汚れても
大丈夫ですよ