



季節はいよいよ冬の到来。木々の葉っぱも数えるほどを残し、今年のカレンダーもあと一枚…師走は一日一日慌ただしく感じますが、怪我や病気に気を付けながら、新しい年を迎える準備をしましょう。忙しい中にも、今月はクリスマスにもちつき大会と楽しいイベントを計画中です！親子で楽しい今年の思い出を作ってくださいね！今年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願い致します。

< 12月の予定 >

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 ㊟ 戸外遊び	2 うきうきランド	3 ㊟ 戸外遊び
6 ㊟ 離乳食試食会	7 ㊟ 戸外遊び (滑り台)	8 うきうきランド	9	10
13 ㊟ 手作りおもちゃ 製作	14 ㊟ 製作 (クリスマス)	15 ㊟ 製作 (クリスマス)	16 子育て支援イベント もちつき大会	17 ㊟ 製作 (クリスマス)
20 離乳食試食会 誕生会	21 ㊟ 誕生会 戸外あそび	22 ㊟ 誕生会 クッキング	23 うきうきランド	24 ㊟ 誕生会 クッキング
27	28	今年度より各クラス参加費無料にて開催しています (月末活動最終日に身体測定があります)		

今月のうた 「ジングルベル」
手遊び♪ 「とんとんとんとん ひげじいさん」
リトミック 「もちつき」

今月のおすすめ絵本
「さんになんサンタ」 いたうひろし
サン、タク、ローズという名前のちょっとドジな見習いサンタのお話。リズムよく口ずさめる文が魅力的です♪



寝相アートをしました。季節ならではの風景で写真をパシャッ！いい笑顔がたくさん見られました。



園庭開放日 平日毎日10時～15時

子育て支援センター 各クラス10時～15時 持ち物：コップ・タオル

- * ㊟ベビーキッズ(4ヵ月～1歳6ヵ月位のお子さん)
- * ㊟キッズランド(1歳～4歳位までのお子さん)
- * ㊟プレイルーム(親子参加型保育)登録・通年制(途中入会可)
- * うきうきランド：室内開放日(10～15時)

冬のお楽しみイベント

“もちつき大会”について

昔ながらの薪でもち米を炊き、杵(きね)つきをします。子ども用の杵も用意しますので親子で体験して下さいね。その後は、ついたおもちをみんなで食べましょう♪野菜たっぷりの豚汁も用意しますので冷えた体と心も温まる時間をお腹いっぱいにして一緒に過ごしましょう♪多くの皆さん方のご参加お待ちしております！！お楽しみに！

日 時：12月16日(木)10時～12時

持ち物：お箸・お椀(親子分)



お店やさんごっこをしました。お花屋さん・たこ焼き屋さん・アイス屋さん・お寿司屋さんになったり、お客さん役はお金を渡してお買い物を楽しみました♪



子どものお昼寝はなぜ必要？

具体的に睡眠時間を見てみると、新生児は15～17時間、生後7ヵ月前後で11～14時間、3歳で11～12時間、学童期で8～10時間と減っていき、夜の睡眠で足りない分を昼寝で補っていることとなります。そして非常に大切なのは眠りの質。そのために昼寝の位置づけを考え、就寝前に心が高ぶったり目が疲れたりすることは避けましょう。お昼寝よりも気を付けたい生活上のポイントは下記の通り。

- ・夜9時には就寝し(理想)、朝7時前後には起床していますか
- ・体を使った活動ができていますか
- ・寝る前にテレビやDVD、スマートフォンなどの画面を見させていませんか

たかが昼寝、されど昼寝。小さな子の眠りに振り回されるのが現実ですが、毎日規則正しいリズムで過ごさせるのは難しいものです。お昼寝の時間や回数をあまり気にせず、「元気に体を動かして食事をしっかり摂ることができる」生活をイメージしてそこに近づくよう過ごしていれば、そのお子さんに合った睡眠リズムが育まれていくと思います。引用 <http://allabout.co.jp/gm/gc/458625/> (一部抜粋)



子どもの気持ちが向かなかったり、時にはリズム通りにいかない日もあるとは思いますが、我が子に合ったリズムを見つけ、成長を見守れるといいですね。