



1月★おちかたランド



2024.12月発行 富田林市立彼方保育園 住所：彼方37番地 電話：0721-33-3943

彼方保育園は、園庭と地域支援の部屋（ほし組）がありますので、気温、天気に関わらず、遊びに来ていただけます。また、ママごとや赤ちゃん用の玩具を用意していますので小さいお子さまもお待ちしています！

《遊びにおいでよ！とっぴー広場(園庭開放)》

保育園の情報は彼方保育園に問い合わせさせていただくか右の二次元コードにてご確認ください。



<1月>

第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目	身体計測	誕生会
		14日 (火)	21日 (火)	28日 (火)	28日 (火)	30日 (木)
	9日 (木)	16日 (木)	23日 (木)	30日 (木)		

※1日5組程度の予約制です。平日10時～16時までに事前にお電話ください。

○時間 …9：30～11：00（出入り自由です☆）

○持ち物：着替え、帽子、水筒、タオル（帽子と水筒は保護者分もお持ちください。）

○服装：動きやすく汚れても良い服装で来てください。



ぐっすり眠るには…

睡眠中は成長ホルモンの分泌が多くなり、子どもたちの成長には欠かせないものです。少しの工夫で眠れるようになるかもしれません。いろいろ試してみてください。

☆スマホやテレビは消しましょう☆

スマホ等の電気の明かりは体内時計のリズムを壊します。昼夜の区別がつきにくくなってしまいますので、寝る時は家族も協力して明かりと音は届かないようにしてあげましょう。

☆足が冷えると眠れません☆

お風呂からあがって体温の上がり始めが眠りを誘います。ぬるめのお風呂でゆったり入浴するのがポイントです。



☆寝る前はゆっくりリラックス☆

ゆっくり息を吐くことでリラックスできます。親子で深呼吸をしてみましょう。抱きしめられることで安心して心地よく眠れます。

子育てをしている保護者の皆さんへ

子育てについて気軽にお電話ください。

(電話相談)

受付：月曜日～土曜日 10時から16時

電話：0721-33-3943

☆子育て支援（ほし組）担当☆

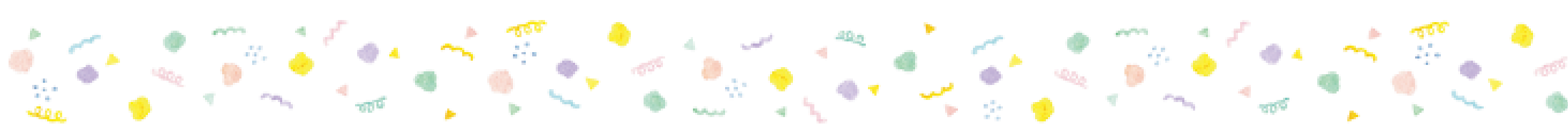
中川（なかがわ）

南本（みなみもと）



夜寝るのが遅くなくても朝はいつもどおりに起こすことで、体内時計が24時間のリズムに戻ります。まずは、早起きからすすめるのも良いですね。





マタニティ講座



参加費無料

(エコー写真のコピーを
もってきてね)

保育士と一緒にエコー写真で



スクラップブックを作ろう!!!

2025年1月27日(月)



10:15~11:15 (受付開始:10:00)

場所:金剛保育園



対象者：富田林市内に住んでいる妊娠中の方

赤ちゃんを迎えるご家族の方

申し込み方法：LOGOフォームにて

<https://logoform.jp/form/SMkm/790840>

申し込みの2次元コード



定員：先着10組

申し込み期間：令和7年1月 6日(月) 10:00~

1月22日(水) 10:00

問い合わせは金剛保育園(29-1474)にご連絡ください。

主催：富田林市立保育園 地域子育て支援担当者



※駐車場の台数には限りがあります。

できる限り公共交通機関をご利用ください。