

# 2019 JANUARY



明けましておめでとうございます。新しい年が幕を開け、早くも園は子どもたちの笑顔と活気であふれています。冷たい北風にも負けず、今年の干支であるイノシシのように元気に走り、健康に過ごして欲しいですね！今月も様々な取り組みを用意してお待ちしていますので遊びに来てくださいね♪

## 先月の育児講座

先月は、M's baby ベビーケアセラピストの西村美紀先生に「親子ヨガ」をしていただきました。産後は骨盤が歪んでいるので骨盤矯正ヨガを中心に、椅子のポーズや仰向けの英雄のポーズなど腹式呼吸を意識しながらのポージングをしましたよ。「これきつい・・・」と普段しない体勢に苦戦しながらも保護者の方はリラックスした様子でした！

## 先月の様子

★もちつき会  
実際に杵を持って「よいしょ～！」の掛け声でもちつきを体験しました。つきたてのお餅を触ったり丸めたり楽しい時間を過ごしましたよ。来年も元気に遊ぼうね♪

★クリスマス会  
今年もサンタさんが土居ひまわりこども園に子どもたちのプレゼントを持って来てくれました。子どもたちはビックリ！でも大喜びでしたよ♪

# SunFlowerLife

2019  
SPECIAL ISSUE  
V.01, 200  
土居ひまわりこども園



西村 美紀先生

先月の育児講座はM's babyベビーケアセラピストの西村美紀先生にお越し頂きました。ヨガはお母さんたちもとても関心が高いようで、予約の時点からとても人気がありました。産後のママは骨盤が歪んでいるので、骨盤矯正ヨガを中心に行っていました。まずは呼吸法！ヨガの呼吸法は腹式呼吸です。腹式呼吸とはご存知の通り空気をお腹に溜め込み、そこから腹筋を使って吐き出す呼吸の仕方。腹式呼吸とヨガのポーズの相乗効果によって体の循環がよくなり、あらゆる健康効果に期待できるそうです。お母さんたちはポーズをしながら「これきつい…」と普段しない態勢に苦戦していましたが、しっかりと腹式呼吸をしながらとてもリラックスした様子でしたよ。



## 椅子のポーズ



骨盤を起こして姿勢よく！



仰向けの英雄のポーズ



## おもちつき会

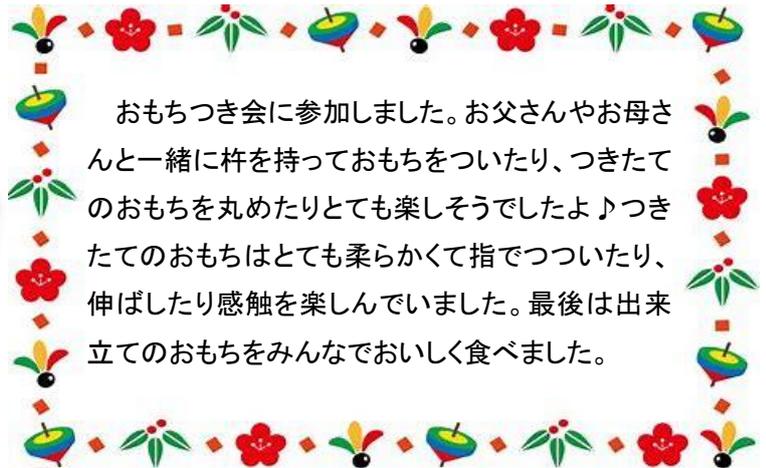


ぺったんぺったん

おいしいおもちにな〜れ



上手に丸めれるかな



おもちつき会に参加しました。お父さんやお母さんと一緒に杵を持ってもちをついたり、つきたてのおもちを丸めたりとても楽しそうでしたよ♪つきたてのおちはとても柔らかくて指でつついたり、伸ばしたり感触を楽しんでいました。最後は出来立てのおもちをみんなでおいしく食べました。

## 12月の様子

## クリスマス会 クリスマス制作



### サンタ登場

### サンタさんありがとう



クリスマス会に参加しました。サンタクロースが登場し、びっくりしてしまう子どももいましたがプレゼントをもらうとちゃんとお礼を言えましたよ。

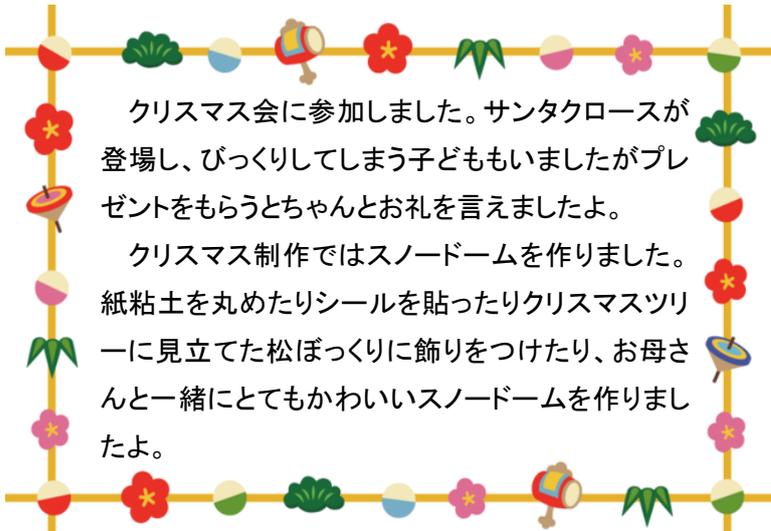
クリスマス制作ではスノードームを作りました。紙粘土を丸めたりシールを貼ったりクリスマスツリーに見立てた松ぼっくりに飾りをつけたり、お母さんと一緒にとてもかわいいスノードームを作りましたよ。



みんなでスノードームを作ろう！



ママと一緒に♡





### お正月遊び

<1歳~3歳>  
10日(木)  
10:00~11:00  
保育教諭 大平 優子

### 触れ合い遊び

<0歳~1歳>  
18日(金)  
10:00~11:00  
保育教諭 大平 優子  
☆動きやすい服装でお越しください。  
☆水分補給の飲み物を持参してください。

### リトミック

<1歳~3歳>  
24日(木)  
10:00~11:00  
保育教諭 大平 優子  
☆動きやすい服装でお越しください。  
☆水分補給の飲み物を持参してください。

### 育児講座

『しつけ上手さんがしているコツ』  
<1歳~3歳児>  
16日(水)  
10:00~11:00  
子育てと仕事.com  
講師 新谷 まさこ氏

### キッズ体操

<1歳~2歳>  
22日(火)  
11:30~12:00  
体操指導員 片寄 憲一 氏  
☆動きやすい服装でお越しください。  
☆水分補給の飲み物を持参してください。

### プチ解放のお知らせ

※毎週月曜日は絵本の読み聞かせをします。時間は10:10から15分程度です。  
※身体測定を1月23日(水)にします。

※1月の出張保育は寒さが厳しいためお休みします

開催場所:Fineひまわり保育園  
Tel:06-6998-9090

- ☆予約時間はこども園の時計を基準にしています。
- ☆キャンセルされる場合は当日の8:45までに必ずご連絡ください。
- ☆キャンセル待ちの方は、当日の状況をお伝えしますので、当日の9:30以降にFineひまわり保育園にご連絡ください。
- ☆予約日以外での受付は14:00~14:45に土居ひまわりこども園にご連絡ください
- ☆より年齢に合ったカリキュラムを実施したいと思いますので、お子さまの年齢に近いものをお選びください。
- ☆いずれの日にもちメニューや時間が変わる場合がございます。ご了承ください。
- ☆メニューにより組数が異なりますので、ご了承ください。
- ☆子育て支援紙やホームページで写真を掲載することがあります。予めご了承ください。

## プチ開放



地域子育て支援センター室のお部屋を開放しています。子どもが楽しめるおもちゃや遊具を用意しているので、是非、親子で遊びにきてください。事前にネットでご予約してからご参加ください。  
※園行事によってはお断りさせて頂く場合がございますので予めご了承ください。



URL: <https://select-type.com/rsv/?id=aa2e99XB4Kw>



QRコード

上記のQRコードかURLから予約ができるようになりました!!  
1月より開始しますので予約お待ちしております!  
※キャンセルされる方はお電話でご連絡ください。  
※30分以上無断で来られない場合はキャンセルとさせていただきます。

土居ひまわりこども園:06-6991-2441  
開放時間:10:00~12:00, 13:00~15:00  
対象:守口市在住の家庭で保育されている方