

# October



当園の園庭から。秋晴れ♪



2 0 2 0

SPECIAL ISSUE

v. 0 1, 2 1 9  
土居ひまわりこども園

# Sun Flower Life

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいる子どもたちです。

今年度は、コロナウィルス感染症拡大防止の為、人数制限や検温とマスクの着用など、ご協力いただきありがとうございます。今後の状況によっては、中止も含め変更になることもあるかもしれませんが、ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

さて、今月も地域子育て支援センターでは、様々な内容で皆様をお待ちしています！是非、遊びに来てくださいね。

## 先月の育児講座

### ●食育講座

「親子触合い遊び 親子ヨガ」

M's baby ベビーケアセラピスト西村美紀先生による親子ヨガでした。今回は少人数の二部制で行い、ゆったりとした時間の中で行いましたよ。

ヨガの呼吸法である腹式呼吸を意識し、腹式呼吸とヨガのポーズの相乗効果で体がポカポカすることであらゆる健康効果に期待できるそうです！

## 先月の様子

### ●リトミック

ピアノに合わせて動物に変身したり、タンバリンやスズ、カスタネットを使ってリズム打ちをし、楽しく音楽に触れることができました！

### ●マジックシアター

当日は、マジック修行中のマジ子ちゃんが登場し、習いたてのマジックシアターを披露してくれましたよ。ペットボトルの水がミックスジュースになったり、紙を引っ張ると猫が現れたりと思議がいっぱいで楽しそうでした！



先月の育児講座『親子触れ合い遊び 親子ヨガ』



西村 美紀先生

先月の育児講座はM's babyベビーカー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。今回はコロナウィルスの影響で密を避けるために少人数制の二部構成での参加となりました。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。

まずは呼吸法から！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、あらゆる健康効果が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。

子どもたちの中にはお母さんのヨガのポーズを真似して一緒に参加している子も何人かいてとても可愛かったです！



まずは柔軟から



三日月のポーズ



足に効きそう…



クマさんも一緒にする？



リトミック



とんぼに変身



トントントン♪



りんごを運んだよ



上手に運べたね

みんなで楽しくリトミックに参加しましたよ。まずはピアノの曲に合わせて動物模倣をしました。色々な動物に変身をしてとても上手に真似っこ出来ていましたよ。楽器遊びもしました。タンバリンやずくस्ताネットなどの楽器を使って野菜の歌に合わせて楽しくリズム打ちをしました♪最後は貨物列車に変身をし、曲に合わせてみんなで果物を運びましたよ。

9月の様子

マジックシアター

先月はマジック修行中のマジ子ちゃんによるマジックシアターがありました。マジック習いたてで上手く出来るかドキドキしていたマジ子ちゃんでしたが、子どもたちもお母さんたちもマジ子ちゃんを温かく見守り、マジックシアターを楽しんでくれましたよ。子どもたちの大好きなアンパンマンが登場すると「アンパンマン！」と大喜びでした。最後にはペットボトルに入ったお水がミックスジュースに代わるマジックも披露し、子どもたちは不思議そうにペットボトルを触りに来ていましたよ。



マジ子ちゃん登場

あれ何かな～

楽しいね♪

何が出てくるかな～

●10月の予定● 予約日時:10月6日(火)13:30~14:30 ※場合によっては中止になる事があります。  
 予約申込:申し込み受付はFineひまわり保育園になります!(Tel:06-6998-9090)

内容	対象	日時	講師名または備考	場所
ハイハイ競争	ハイハイ期の子どもと保護者	15日(木) 10:00~10:30	服装:動きやすい服 持ち物:飲み物	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター (Fine ひまわり保育園施設内)
キッズ体操	1歳半~5歳の子どもと保護者	21日(水) 11:30~12:00	服装:動きやすい服 持ち物:飲み物	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター (Fine ひまわり保育園施設内)
育児講座 『親子で 英語リトミック』	0歳~3歳の子どもと保護者	22日(木) 10:30~11:30	服装:動きやすい服 持ち物:飲み物	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター (Fine ひまわり保育園施設内)
ハロウィン	0才~5歳の子どもと保護者	29日(木) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50	服装:仮装可 お座りアートやお菓子のお土産もあるよ!(お菓子のアレルギー 一対応はしていません。)	土居ひまわりこども園 地域子育て支援センター (Fine ひまわり保育園施設内)

※絵本の読み聞かせ→毎週月曜日10:15から15分程度  
 ※主張保育→10/14(水) ※身体測定→10/16(金)



- ☆予約時間は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Fineひまわり保育園にご連絡ください。
- ☆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9:00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Fineひまわり保育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。
- 🚗 車での来園についてのお願い 🚗  
 車での来園は一時駐車含め歩行者の妨げになり周辺地域のご迷惑となります。また子どもの安全の為禁止しております。御協力をお願いします。

## 子育て支援センター室 開放

地域子育て支援センター室を開放しています。子どもが楽しめるおもちゃや遊具を用意しているのは是非、親子で遊びにきてください。

事前に専用QRコード又はURLからご予約し、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。

★毎週火曜日は知育遊びや音楽遊び昔話の読み聞かせや制作遊びなどをしています!

★参加対象年齢は満2歳以上です。時間は10:00より20~30分程度です。  
 申し込みは下記の予約フォームからお願いします。

こちらからも  
予約できます

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



QRコードかURLから予約ができます。  
 ※キャンセルされる方は下記の番号に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  
 地域子育て支援センター:06-6998-9090(Fine ひまわり保育園施設内)  
 開放時間:10:00~15:00  
 対象:守口市在住の保育園・幼稚園・こども園などに  
 通園しておらず家庭で子育てされている方