

たいようのこ 10月号

2024. 10. 1 発行

まだまだ、暑い日が続いていますが、少しずつ朝晩は涼しい風を感じる季節となりました。子どもたちは、当日に向けてリハーサルを行う中で、自信をもって挑戦できるようになってきています♪本番は緊張すると思いますが、みんなで親子ふれあいスポーツDAYを楽しみましょう♪応援やご協力よろしくおねがいします。



10月の予定

- 2日(水) 全体リハーサル③ 【予備日：3日(木)】
- 4日(金) 身体測定(たんぽぽG)
親子ふれあいスポーツデイ前日準備
- 5日(土) 親子ふれあいスポーツデイ2024
- 8日(火) 稲刈り 【雨天時：11日(金)】
※年間計画予定より変更となっています。
- 10日(木) 身体測定(ひまわりG)
- 14日(月) スポーツの日 ※保育園はお休みです
- 15日(火) 避難訓練
- 22日(火) 山であそぼ!会(ひまわりG・りす組)
※全園児愛情弁当

〇●〇スポーツデイリハーサルについて〇●〇

日 時：10月2日(水){雨天時→3日(木)}
 時 間：9時30分～11時00分(予定)
 場 所：クローバ公園
 登園時間：たんぽぽGは8：45まで(おやつを食べるため)
ひまわりGは9：00まで

※スポーツデイリハーサルの日は、運動しやすい服装(柔らかい素材・動きやすい丈)・靴での登園とハンカチ、帽子の準備をお願いします。また、りすぐみ・ひまわりグループのお友だちは水筒の準備をお願いします。

住所：鹿児島市緑ヶ丘町5-5 メールアドレス：harappa@joy.ocn.ne.jp
 ふじヶ丘保育園 TEL：244-1590 FAX：244-1517
 子育て支援センター「はらっぱ」TEL：244-1365
 ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/fujiqaoka/>



●〇●スポーツデイ2024について●〇●

日時：10月5日(土) 9：00～11：50(予定)
 集合時間：8：30～8：50 場所：緑丘中学校 体育館
 対象：全園児(保護者は各家庭6名まで。園児のきょうだい児は含みません。)
 ※当日は洋服の前後に名前(ゼッケン)をつけてください。(例)
 ・縫い付けやスナップボタン等、各家庭付けやすい方法で付けてきてください。かけっこや競技の途中で外れないように工夫をお願いします。
 ・ゼッケンの大きさは自由です。フルネームをお願いします。
 ※10月4日(金)は、スポーツデイの準備や職員リハーサル等がありますので、早めのお迎えにご協力をお願いいたします。
 ※プログラムは裏面をご覧ください。(コドモンの資料室にもアップしています。)
 ※当日は、8時から体育館を開放します。8時前は、入ることができませんので、ご了承ください。

ふじがおか
たろう

●〇● 稲刈りについて ●〇●

日時：10月8日(火){雨天時→11日(金)}
 時間：9時～12時(予定)
 場所：橋口さんの田んぼ(きりん・ぱんだぐみ)
 園庭(うさぎぐみ・たんぽぽグループ)
 ※きりん・ぱんだぐみさんは、8時40分までに靴での登園と水筒・ハンカチ・帽子の準備をお願いします。

☆☆☆ 山であそぼ!会について ☆☆☆

日時：10月22日(火)
 時間：9時00分～14時30分(予定)
 対象：ひまわりグループ・りすぐみ
 場所：寺山公園・寺山自然遊歩道(雨天時：水族館)
 持ってくるもの：愛情弁当・水筒・着替え・帽子・ハンカチ
 ※当日は8時30分までに靴での登園をお願いします。また、赤や黒っぽい服装は避け、長袖・長ズボン(動きやすい服装)での登園をお願いします。
 ※この日は全クラス愛情弁当・水筒の準備をお願いします。

♪ 11月の予定♪

- 3日(日) 文化の日 ※保育園はお休みです。
- 4日(月) 振替休日 ※保育園はお休みです。
- 5日(火) 身体測定(たんぼぼG)
- 6日(水) ふるさとクッキング
- 11日(月) 総合避難訓練(年間計画より変更となっています)
- 12日(火) 身体測定(ひまわりG)
- 19日(火) 防犯教室(きりん・ぱんだ組)
- 21日(木) 交通安全教室
- 22日(金) 後期歯科検診
- 23日(土) 勤労感謝の日 ※保育園はお休みです。
- 29日(金) 後期健康診断

～睡眠について～

最近では、睡眠の質を大事にすることをテレビやニュース、雑誌等で行われていますよね。また、世界の子ども達の中で日本が一番、睡眠時間が短いと言われています。必要な睡眠時間(午睡を含む)は、年齢別で見ると、0歳児「12時間～17時間」、1・2歳児「11時間～14時間」、3・4・5歳児「10時間～13時間」と推奨されました。許容範囲としては、0歳児「10時間～13時間」、1・2歳児「9時間～10時間」、3・4・5歳児「8時間～9時間」となっています。

その中で、どのようにして生活リズムを整えていけたらいいのか、6つポイントがありましたので、お知らせします。

1. 赤ちゃんの時期から生活習慣を整えよう
→妊娠中から早寝早起き、夜は暗くして過ごす
2. 同じ時間に朝の光を浴びよう
→カーテンを開けて、おひさまの光刺激で体内時計をリセットしよう
→起きる時間・寝る時間をなるべく同じくらいにするとGOOD!
3. 午前中に楽しく遊ぼう
→午前中から活動的に、リズムカルな運動がおすすめ
→保育園の登園時間も9時半までに登園し、リズムを整えましょう
4. 寝るルーティンを決めよう
→夕方以降の流れを習慣化(ルーティン化)し、先を見通せる安心感を持てるように
→いつも同じが安心!
5. 夜は暗くたっぴりのお布団時間を
→ひとまず10時間のお布団時間 ※睡眠不足をチェック!
・朝すっきり目が覚めない ・日中のぐずりが多い
・休日に平日より2時間以上、朝起きるのが遅くなる
●調節しながら観察しましょう
6. 安全で快適な寝室に整えよう
・仰向きで寝かせる ・敷布団・マットレスは固めに
・親と寝具は分ける ・フカフカ・紐状のものは置かない
●寝室は夏冬ともに少しひんやり

※なかまっちの子育て講座「寝る力の育て方」で話があった内容になります。

※新たな発見等もありましたので、今後保護者向けに講話等企画していきたいと思えます。12月の懇談会等で是非、意見等お聞かせくださいね♪

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

先日、全家庭にお配りしました、「子どもの育ちと子育てを保障し保育をよりよくするための要望」署名とカンパにたくさんのご協力頂き、ありがとうございました。集計の結果、署名50名、カンパ金は10,252円集まりました。鹿児島市保育園協会に送金させて頂きました。温かいご協力ありがとうございました。



親子ふれあいスポーツ DAY ふじいんピック 2024 ～挑め 自分史上最強。～



日時：令和6年10月5日(土)
場所：緑丘中学校 体育館
(雨天時も同じ)
鹿児島市緑ヶ丘町46-1

※駐車場に限りがあります。
職員が案内しますので、指示に従って駐車してください。ご協力をお願いします。



プログラム



～開会式～ (9:00～9:15)

1. 入場 2. うた「ガンバリマンのうた」 3. 優勝旗返還 4. 準備運動 5. 退場

ひまわりグループ(きりん・ぱんだ・うさぎぐみ)
たんぼぼグループ(りす・ひよこ・めだかくみ)

	演目		対象者	担当
1	みんなヒーローヒロインになれる☆	かけっこ	ひまわりグループ	池田
2	参加することに意義がある	かけっこ	たんぼぼグループ親子	宮口
3	野菜ゲットだぜ☆	競技	ひまわりグループ①	池田
4	親子で最高に楽しい瞬間を	遊戯♪	たんぼぼグループ親子	宮口
5	めざせ!ふじバッチ!!	競技	ひまわりグループ②	松元
6	未来のメダリストは誰だ?	かけっこ	学童(小・中学生)	有村
7	花ひらけ!夢ひらけ!たんぼぼグループ	競技	たんぼぼグループ親子	大谷
8	かわいいバナナたち 大集合♪	遊戯♪	ぱんだ・うさぎ遊戯	池田
9	ソイヤ!ソイヤ!きりんぐみ	遊戯♪	きりんぐみ	松元
10	綱引き	競技	全参加者	父母会(有村)
11	父母対抗リレー	競技	父母	父母会(今針山)

※ひまわりグループの競技は①か②のどちらか1つに参加します。

～閉会式～ (11:30～11:50)

※長子のお子さんに合わせて、親子でクラスごとに整列ください。

1. 整理体操 2. メダル授与 3. 優勝旗授与 4. ふじヶ丘のうた 5. 閉会