

むつみだより

令和6年4月号 No.294
母子生活支援施設
仙台むつみ荘

いよいよ新年度が始まりますね。進級・入学・入園する皆様、おめでとうございます。子ども達は、ワクワク・緊張・不安と、たくさんの表情を見せてくれています。さまざまな気持ちを受け止めながら、一人ひとりの子ども達を見守りたいと思います。

暖かい陽気により、園庭や公園では、草花が咲き始めました。子ども達も、そんな季節の変わり目に気づき、嬉しそうに職員に報告をしてくれます。お母さん方も、環境の変化や、新年度の準備に追われ、ソワソワ落ち着かない日々を過ごしていた方もいらっしゃるかと思います。ぜひ園庭を見渡し、きれいな草花や温かい空気に触れ、ホッと一息ついてくださいね。

今月はお母さん方を対象とした、“お話し会”を行います。新年度のご挨拶やむつみ荘での生活についてのお話し、新職員の紹介などいたしますので、是非ご参加ください。

卒業進級お祝い会

卒業・進級お祝い会を行いました。昼食は、皆で餃子の王将から頂いた“餃子弁当”を食べ、その後は1年間頑張ってきたことの表彰、掃除と畑の手伝いを頑張った人への表彰をしました。自分が表彰されると思っておらず、驚きの表情を見せる子がいたり、昨年「来年は掃除ポイント1位になる!!」と目標を掲げていた子が、頑張りが実り表彰され、誇らし気な表情を見せたりと、喜びにあふれた表彰式となりました。表彰とともに来年度から使う文房具のプレゼントを1人ひとりに渡すと、素直に感謝を伝えてくれる子もいて、成長を感じました。

掃除や畑の手伝いを頑張るともらえるポイントで買い物にも行き、自分の好きなお菓子や玩具を買う子もいれば、お母さんに文房具を買ってあげたり、兄弟姉妹にお菓子などを買ってあげたり…思い思いの買い物をして大満足の日でした。新年度はドキドキしますが友達と一緒に勉強も遊びも頑張りたいです！

4月の予定

○子ども会はじまりの会

○お話し会
(お母さん対象)

○子ども会お花見ハイキング

ひな祭り

小学生はお茶会を行いました。初めに、ひな祭りの由来について話をすると、真剣な表情で職員の言葉に耳を傾ける子ども達。その後のクイズでは、「ひし餅の色は何色？」の問題に、「白!」「緑!」「ピンク!」とあちこちから元気いっぱい答え、大盛り上がり☆お茶会では、職員が点てた抹茶と、季節の和菓子苺大福をみんなで食べました。飲みなれない味に「苦い」と顔をしかめたり、「美味しい!」と嬉しそうにおかわりをしている子がいたり…子ども達の反応は様々で、とても賑やかなお茶会になりました。

幼児さんはひなまつりクッキングとして、【ラップおにぎり作り】に挑戦しました。好きなふりかけを2つ選び、茶碗の上に敷いたラップにご飯を乗せる時、「自分でできるよ!」としゃもじでご飯を上手にすくい取っていたのでびっくり～!ふりかけを混ぜてラップの4隅をそ～とつまみ、クルクルとねじり巻いて出来上がりです。一人2個ずつ作り、仕上げにお雛様とお内裏様のピックをさしたら、飾りつけも完璧!「いただきます」をすると同時に、早速おにぎりにかぶりつく姿が可愛らしく、自分で作って食べる楽しさを味わう事ができた様です♪🍱🍱🍱



① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ おふろはぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 入眠前の習慣づけ

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

