

# Café Shindachi

信達こども園では、毎月第1火曜日にCafé ShindachiをOPENしています。

- ・OPEN 10:00 CLOSE 12:00
- ・ご予約優先 先着6組



※満員の時は次回のご予約を優先的におとり頂きます。また園庭開放も同時に行っていますので、広い園庭で沢山遊んで帰ってくださいね!!

## ひまわりランド(園庭開放)

【とき】毎月第1火曜日時間 10:00~11:30  
【対象】10歳児~就学前の子どもと保護者  
親子での楽しい時間をこども園で過ごしてみませんか? 予約の必要はありません。子ども園の園庭に気軽に遊びに来て下さい♪

## その他

【開設時間】月曜日~金曜日(10:00~15:00)  
【電話相談】月曜日~金曜日(10:00~15:00)  
【来園相談】月曜日~金曜日(10:00~15:00)  
※就学前の子育てについて、健康、食事、遊び等、子育ての悩み・相談等承ります。  
【その他】サークルさんにスペースを貸し出しております。★木曜日10:00~11:00  
【申し込み】予約制です。  
毎月第1火曜日14:30~信達こども園へ電話にて申し込んで下さい。  
※予約制になりますのでお電話でご予約下さい。

## 心理テストの結果

あなたが今感じているコンプレックスがわかる!

- A.自己表現にためらいがある。注目されることに抵抗がある。
- B.自分の知性や教養の足りなさを感じている。
- C.自分なんて何の取り得もないと感じている。年齢や才能に引け目を感じている。
- D.人間関係に不安を感じている。愛されていることにいま自信をもてない。

## 《泉南市の健診日程》

- \*1歳6ヶ月健診...5月22日(H29.9生)
- \*ニコニコうさぎ健診...5月23日(H28.10生)
- \*3歳6ヶ月健診...5月8日(H27.10生)

## 親子で遊びに来ませんか?

プチひまわりのご案内  
★地域子育て支援センター★

園庭・遊び場を開放!  
※日時・園にお問い合わせください。

体操遊びや、リトミックなど...

育児相談  
育児講座  
人と生きていくうえで基本となることを日々伝えていき、子どもたちがさまざまな経験を通して、健やかに良識ある人間に育てることが目標です。

Cafe  
園で子ども達が食べているおやつをぜひ、食べてみてね。

# SUNFLOWER LIFE

## Information Magazine

May 2019.5.1 ~Vo.122~

新元号「令和」の始まりです

手作りおやつを食べに行こう!  
子どもの睡眠のに悩む  
お母さんに朗報!  
子どもにもある!?  
五月病対策

親子で出来るこいのぼりレシピ★

## 信達こども園からのお知らせ

### 法人理念:すべての人々の幸せのために

信達こども園は、「立腰」をはじめとする躰の教育と体と心を育てることの大切さを伝えます。

幼児期に培っておきたいもの、それは調和のとれた人格の土台となる優しい心、自立心、そして日本の心です。

### 【三つ子の魂百まで】

決して失われるものではありません。

当園では、漢字を導入しています。

なぜ、幼児期から?と思われるかもしれませんが、漢字は目で見る言葉として単に音だけのひらがなやカタカナよりもわかりやすく、意味を感じ取りやすいため、幼児にとって漢字はひらがなより優しいのです。幼い頃から、様々な経験を通して、この限られた短い時期に、子どもたちの力を十分に引き出し、子どもたちの未来への可能性が広がるよう、私たちは保育していきます!!

### 【平成32年度1号認定の募集について】

信達こども園は幼保連携型認定こども園として、幼稚園と保育所両方の機能を合わせ持っています。保護者の就労に関係なく、当園の教育保育を受けることが可能です。

「心の力、体の力、学ぶ力」を育む様々な教育保育を通して、子どもたちの持っている無限の可能性を引き出し、未来に繋がる人間形成を目指します!

【対象】3~5歳児(平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ)

【願書提出書類配布】8月頃予定しています。

【問い合わせ】信達こども園

☎072-483-4642 担当 甲田

※随時園見学を行っていますのでご連絡ください。

Keiyu  
社会福祉法人 恵由福祉会  
幼保連携型認定こども園  
信達こども園

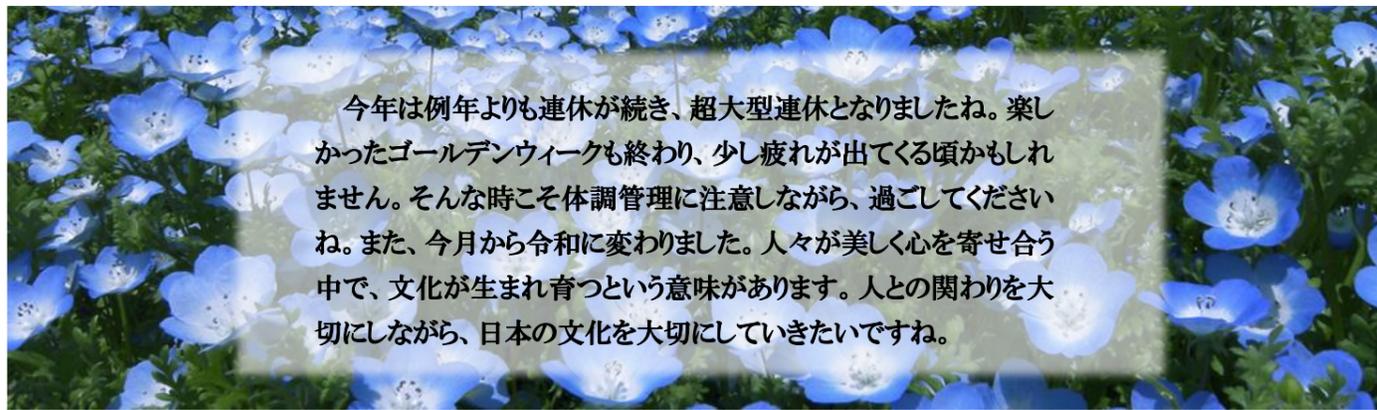
### ■徒歩

- JR 阪和線「和泉砂川」より徒歩約5分
- 南海「樽井」よりバス「和泉砂川駅前」下車約5分 南海「樽井」より約10分

### ■車で

- 阪和自動車道泉南IC下車約5分
- 社会福祉法人 恵由福祉会 幼保連携型認定こども園 信達こども園  
〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野 425-1 TEL072-483-4642 FAX072-483-4770  
URL:<http://www.shindachi.com/>





今年も例年よりも連休が続き、超大型連休となりましたね。楽しかったゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。そんな時こそ体調管理に注意しながら、過ごしてくださいね。また、今月から令和に変わりました。人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味があります。人との関わりを大切にしながら、日本の文化を大切にしていきたいですね。

## ひまわりキッズ 幼児教室

制作遊び

体操遊び

園庭遊び

5月から前期ひまわりキッズ幼児教室が始まります！体操遊びや英語遊び・園庭遊びなどここでしか楽しむことができない遊びがいっぱい！！  
ひまわりキッズ幼児教室の様子は信達こども園HPで見ることが出来るので、是非チェックして下さいね！(\*^^\*)

### 心理テスト

あなたは洋服を買いに行きました。この中で自分に似合わないと思う色は何色？

- A.ド派手なレッド
- B.落ち着いたブルー
- C.清々しいパステル
- D.渋めのグリーン

皆さんはこののぼりの由来を知っていますか？ 武家時代、将軍家に男の子が生まれると、馬印やのぼりを立ててお祝いをしました。これが江戸時代の頃には庶民の間にも広まり、このときに『力強さの象徴』としての鯉が生まれ、のぼりに描かれるようになります。

生まれた男児の立身出世と健やかなる成長を願う親の気持ちが込められています。

ちよつと一言

## 子育て豆知識

**Q、育児中は赤ちゃんがなかなか寝てくれなくて寝不足です。どのように対処したらいいですか？**

産まれる前は想像出来ないくらいまとまった睡眠が取れません。特に乳児期の赤ちゃんを持つママは、3時間置きに授乳、オムツ替え、理由が分からない夜泣きなどで寝不足に悩み疲労していますそんなママ達に育児中に毎日寝不足で辛い時の対処法は、「赤ちゃんが寝る方法を探して一緒に昼寝する」夜中の寝不足を補うにはやはり赤ちゃんの昼寝時に一緒に寝る事です。

ママも昼寝をして心身の回復が必要です。寝かしつけの工夫をしてママの昼寝時間を多く確保するのも大事です。ひたすら抱っこ、バウンサーでユラユラ、ベビーカーでお散歩、車に乗せてドライブ。その子によって早く寝付く方法があります。それを見極めてママも休む時間を確保してみてください。20分昼寝すると疲労感が取れて脳がスッキリします。赤ちゃんの昼寝の時間に家事を済ませたいと思うこともありますが、でも一回寝て脳をリセットした方がその後の家事の効率も上がります。また、パパの休みの日にパパに赤ちゃんをお願いして数時間だけ隣の部屋で寝かしてもらうなどから始めると良いでしょう。育児中毎日寝不足でつらいママは1人で頑張り過ぎず、パパや周りに協力を求めましょう。家事も手を抜いて自分の体を優先していいんです。体と心をしっかり休ませなるべく穏やかな育児を心がけてください。

12:00

## ほけんだより

### 子どもにもある五月病に要注意

五月病と聞くと、新生活に慣れていない新社会人に多く見られる病気です。近年、その五月病が幼児や小学生に見られるようになってきました。「まさかうちの子が」と思う主婦の方も多くなりましたが、誰でも5月病になる可能性があるのです。

●**子どもの五月病の原因**  
新生活が始まったことによって及ぼされる影響は、大人が思うより子どもにとっては多大なものなのです。そのうえ現代のストレス社会で、子供は、より5月病になりやすい環境にあるといえます。

●**子どもの五月病のサイン**

- ・ぼーっとしていることが多くなった
- ・すぐにイライラして八つ当たりするようになった
- ・幼稚園や学校に行きたがらない
- ・朝、自分で起きることができなくなる
- ・食欲がなく、食べる量が減っている

●**五月病の対処法**

- ・話を聞いてあげる
- ・スキンシップをとる
- ・規則正しい生活を心がける
- ・身体を動かす

慣れない新生活で子どもの心は疲れています。子どもにの愚痴や不安をたくさんあると思うので、まずは、子どもの気持ちに寄り添ってあげましょう。ストレスを溜めないためにも、普段から子どもの気持ちに寄り添ったコミュニケーションをすることが子どもの5月病を防ぐのに役立ちます

## 子どもと一緒に楽しめる手遊び

### パン屋さんにお買い物

1. パンとリズムよく両手を合わせて叩く

♪パンパンパンやさんにお買い物

2. 両頬を手で挟む

♪サンドイッチに

3. 両目を指で伸ばす

♪メロンパン

パンパン やさん お買い物      サンドイッチに      メロンパン

ねじりドーナツ      パンのみみ      チョコパン ふたつ くださいな

たくさんパンの名前が覚えらる人気の手遊び歌で、「ねじりドーナツ」の部分では鼻をきゅっとねじり、「パンの耳」で耳をきゅっと引っ張ると、子どもはとて喜んで遊んでくれますよ。

## 今月の絵本

**たべものへんしーん**  
作・絵 わらべきみか  
出版社 教育画  
ページをめくるとたべものが変身する、しかけ絵本、ころころまんまるメロンが、ページをめくると、真っ赤なつるつるりんごに！  
黄色いすっぱいグレープフルーツが…何に変身するのでしょうか？楕円形や、半月型、2つの丸型など、穴あきページをめくると、次々おもしろいものがあらわれます。次はいったい何が登場するのか、ドキドキ、わくわく。親子でいろんな色、形を楽しみながら、あてっこ遊びをしてみてくださいね。

**ラッキーのおるすばん**  
作・絵 いりやま さとし  
出版社 ひさかたチャイルド  
のんびりやのらっこパパ、やさしいママ、げんきなラッキーの3人家族が、静かな海にいらしています。ある日、貝を探りにいくためにパパとママは出かけ、ラッキーはひとりでお留守番をすることになりました。ふかふか海にひとりぼっちで浮かび、見えるのは雲ばかり。「あーあ、おるすばんなんて たいきらい。」ラッキーがおやつを食べていたとき……ポチャン！パパやママと離れてすぐすひとときに訪れた出会いと冒険。まだまだパパとママのあいだでふかふか浮いている、かわいらしいラッキーだと思っていたらいつのまにかお友達ができて、ちよつぱりたくまくなったみたいですね

**ピクニック**  
作 ジョン・バーニンガム  
役 谷川俊太郎  
出版社 BL出版  
丘の上に住んでいるぼくとわたし。ある日、お弁当をつくったので、ひつじと、ふたと、あひると一緒にピクニックをすることになりました。そこで、ピクニックをする場所を探しにいきます…。途中で大きな雄牛に追いかけられたり、飛んでいったひつじのぼうしを探したり、転がっていたボールを追いかけたり、いい場所が見つかるまでに、いつの間にかみんなお腹ペコペコです！さあ、お弁当を持って外に飛び出していきましょう！

## こどもの日スイーツレシピ

### 春巻き皮で鯉のぼりスティック

**Menu**

材料  
春巻の皮…3枚  
あんこ…50グラム  
バナナ…1本  
片栗粉…適量

1. 春巻きの皮の下側に左右2センチ程度の隙間を空けて、あんこをスライスしたバナナをのせる。
2. 水とき片栗粉を周囲四辺にぬる。
3. 下からくるくると巻く。両サイドは中身がでて来ないように指でしっかりくっつける。
4. 鯉のぼりの尻尾になる部分を、ハサミでカットする。
5. 余熱した220℃のオーブンで約10分間焼き色がつくまで焼く。
6. ある程度覚めたら、鯉のぼりの目や鱗をチョコペンで描く