

保護者各位



ゆかり保育園 子育て支援センター
「ひだまり」

涙はストレスも洗い流す ～ストレスを体の外へ～
泣いた後、スッキリしてこころがかるくなったことはありませんか？これには理由があります。
感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。実はこの涙、体を「リラックスモード」に切り替えてくれる“スイッチ”の役割があるのだとか。
泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、スタッフに相談に来てくださいね。

【 10 月の予定 】

火	水	木
3 自由開放	4 自由開放	5 玉入れごっこ
10 自由開放	18 自由開放	12 くるくる落ち葉で遊ぼう
17 自由開放	18 自由開放	19 新聞紙で遊ぼう
24 自由開放	25 自由開放	26 製作（ふわふわリングボール）
31 自由開放	※ 内容は変更することがあります。ご了承ください。	

♪ 簡単なリズム遊び（11:20～11:45頃予定）♪

◇ お天気のよい日は、帽子をかぶってお庭で遊びましょう！

* 水分補給飲料（麦茶）など各自お持ち下さい。

（飲むときは遊具から離れたところでお願いします）

♫ 携帯電話のご利用は、ご遠慮ください。

☆ 駐車場では前向き駐車をお願いします。



《支援センター開放》 毎週 火曜日 ～ 木曜日 9時 ～ 14時

《園庭開放》 毎週 火曜日 ～ 木曜日 11時00分 ～ 14時
お弁当持参で遊んでいってください。（ゴミはお持ちかえりください。）

《子育て相談》 電話・面接にて育児相談（面接は予約）

毎週 火曜日 ～ 木曜日 10時 ～ 15時

《サークル支援》 会場の提供・企画の援助（親子サークル対象）

毎週 火曜日 ～ 木曜日 9時 ～ 12時

場所： ゆかり保育園 子育て支援センター 「ひだまり」

※ 問い合わせ ゆかり保育園 TEL 536-8597