

令和 6年 3月 1日

保護者各位



ゆかり保育園 子育て支援センター
「ひだまり」

お子さんにハグしていますか？ ハグでいいこと・・・リラックス効果・ストレス解消
幸福感や安心感がアップ。なぜハグがいいかというと、ハグをすると「幸せホルモン」
と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちに
なるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスで
きるのです。・・・ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。
さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

【 3 月の予定 】

火	水	木
5 自由開放	6 自由開放	7 風船で遊ぼう
12 自由開放	13 自由開放	14 折り紙で遊ぼう
19 自由開放	20 春分の日でお休み	21 製作(スタンプでタンポポ)
26 自由開放	27 自由開放	28 絵本の読み聞かせ

※ 内容は変更することがあります。ご了承ください。

- ♪ 簡単なりズム遊び (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