

新井親子つどいの広場だより

2021年 5月増刊号



汗ばむ季節になりました。どこかにお出かけしたい気分です。連休は緊急事態宣言が
 だされた地域もあり、皆さんどのように過ごされましたか？GWや母の日のこと、広場へお
 話しにどうぞ、お待ちしております。紫外線対策と睡眠をしっかりと。♪チェリーセージ、良い香り →



☆ 「広場はどんなところ？」と思ったら **047-312-6336**までお電話ください！

あいていれば
当日OK

月曜から土曜(祝日除く)の10時から16時まで、前日から予約 できます。

外庭のみの利用は予約いりません。定員がありますので、スタッフにお声かけください。

☆ **5月後半の予定** 月～土曜(祝日除く)の**午前10～12時、午後1時30分～3時30分**の入替制です。

28日はオンライン0歳のため、**午前は11時30分まで、午後は2時から**です。予定は変更することがあります。

15(土)、25(火)	「 ごほんの日 」いつものお気に入り、なつかしいおすすめ、絵本を読んでみよう。
19(水) 13:30～	「 おいでよ！0歳 」お出かけしやすい季節です。♪0歳児とマタニティの方優先
24(月)午前	「 公園に行きましょう 」広場近隣の公園にスタッフが出発。会えるといいな。
25(火) 13:30～	「 おいでよ！1歳 」お散歩しながら広場に行こう。お友だちと広場で遊ぼう。絵本やふれあい遊びで親子一緒に遊みましょう。♪1歳児優先です。
28(金) 13:00～13:40	「 おいでよ！0歳 オンライン 」スマホでOK！お家からzoomでお話しましょう。♪0歳児とマタニティの方、メールでお申し込みください。
避難訓練	体験してみよう

☆ **私のセルフケア** 新緑が美しい季節です。木の芽
 どきから連休明けにも役立つセルフケアがみなさんからー
 ♪朝のストレッチ体操(YouTube)ですっきり
 ♪朝、晩10分間ストレッチ ♪雨が降らなければ毎日外へ
 ♪散歩していろいろ見てまわる ♪自転車で遠出(10か月)
 ♪とにかくよく歩く。土日に10キロぐらい歩いて出かけることも
 ♪ヤクルトで腸内環境を整える(10か月)
 ♪毎日必ず甘い物 ♪朝晩にサジードリンク(鉄分不足に)
 ♪アロマ…グレープフルーツでポジティブに、ローズマリーやレモンでやる気を
 ♪あまーいちょっといいチョコ ♪湯船にゆっくりつかる ♪よく寝てたくさん食べる
 ♪子どもが寝た後、夫とTV やゲームをしながらお菓子を食べておしゃべり
 ♪子どもたちが寝静まってから、自分時間として晩酌やドラマなど見る
 ♪おいしい野菜を食べ好きなアイドルの動画をみる
 ♪テレビを見て運動、食べる(5か月) ♪夜ヨーグルトを
 食べてよくなる ♪よく寝る。とにかく寝る。本日中に寝る！



☆ **こいのぼり** 昨年
 は泳ぐことができません
 でしたが、今年は風に吹
 かれて元気です。「家では
 おもちゃのを置いてます」
 という方やお子さんと
 写真を撮る方も。



☆ 「**おいでよ！0歳オンライン**」のお申込みは
 希望日の前日午前までに arai_tudoi@bz04.plala.or.jp
 へメールで、氏名、子どもの年齢または妊娠月齢、連絡先電
 話番号、あれば広場の登録番号 をお送りください。

お子さんは泣いても
お世話してても

スマホでお気軽に
出入り自由

- ♪ 妊婦さん、未就園のお子さん、0～3歳の方、どうぞご利用
 ください。上のお子さんを連れての利用もお気軽にどうぞ。
- ♪ 新井 3-31-3 新井地域ふれあい館内 Tel:047-312-6336
 開設:月～土曜 10～16時(日・祝、年末年始お休み)
- ♪ 当施設は、市川市の事業委託を受けて、NPO法人
 親そだちネットワーク ビジー・ビーが運営しています。

☆ もう一度確認、感染症予防対策と広場のお願い

- 自宅では** ○来所する方全員の検温と体調の確認
- 入室の前に** ○2歳以上の方はマスクを持ったかな？
- 入室したら** ○アルコールで手指消毒 ○市川市「新型コロナウイルス感染拡大防止の為に確認シート」記入
- さあ遊ぼう！** ○荷物而降ろし、お子さんと石鹸で手洗いを入念に。小さい頃から習慣にしましょう。
- 大人同士手が届かない距離で密を避けて

- ♪ **貴重品**(現金・スマホ・鍵など)は身につけて。地震など
 緊急時に手があき、お子さんとの移動がスムーズです。
- ♪ おむつ替え、お昼寝、手洗い用に**タオル**をお持ち下さい。
- ♪ 2回目からはお子さんの**名札**(広場で作れます)を持って。

※ 状況により変更することがあります。ご不明の点や
 ご要望等、ご遠慮なくスタッフへお問い合わせください。