



# 3月 ベリーサロンだより

令和6年3月1日 茂呂保育園 ☎64-1120



草木の蕾も膨らんで、春の訪れがあらこちらで感じられる季節になりました。暖かい日には、外遊びを楽しむお友だちが増えています。

今年度もあとわずかですね。一年を通して子育ての楽しみ・悩みを分かち合いながら、親子の交流の場として活動をしてきました。お子さまの成長を共に喜び合うことができ大変嬉しく思っております。

4月から保育園や幼稚園に入園するお友だちもいますね。おめでとうございます。ベリーサロンでの経験がきっとお子さまの心と体の成長と自信へとつながっていると思います。楽しんで新しい一歩をふみだしていきましょう。

## 3月の予定

- 1日(金) 親子 de ダンス **事前予約**  
11:00~11:30
- 5日(火) } なかよしタイム **事前予約**
- 6日(水) } 『アンパンマンのこま作り』  
9:30~来園順 どちらか都合の良い日
- 7日(木) ベビーマッサージ **事前予約**  
10:30~10:50
- 12日(火) ちょこっと English **事前予約**  
11:00~11:30
- 13日(水) 誕生会&おしゃべりタイム **事前予約**  
10:30~11:20
- 22日(金) 親子 de ダンス **事前予約**  
11:00~11:30
- 25日(月) ちょこっと English **事前予約**  
11:00~11:30
- 26日(火) } のびのび
- 27日(水) } 9:30~11:20/  
13:00~15:00  
(身体測定、手形・足形スタンプ)

★図書貸し出しはありません。



## おひらき

来年度もベリーサロンを利用される方は、4月に継続登録を行いますのでよろしくお願いいたします。

新規登録は常時受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

## ひし餅&ひなあられ

### ~色のヒミツ~

ひな祭りでお供えするひし餅とひなあられ。カラフルな色の組み合わせには、意味があるってご存知ですか？

ひし餅



「紅」は花、「白」は雪、「緑」は新芽で、春を表す。春の訪れへの喜びが込められている。

ひなあられ



「桃」「緑」「黄」「白」の4色で、四季を表す。一年通して健康に過ごせまうようにという願いが込められている。

## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうちタイムをとり、トイレに座りましょう。

