



令和8年度
亀有りりおっこ保育園
TEL 03-5629-0512

朝夕はめっきり涼しくなり、秋雨の合間に見える空の高さに、秋の訪れを感じる季節となりました。園では、かけっこやダンスなど、運動会に向けての準備を楽しむ子どもたちの元気な声が響いています。お友達と一緒に走ったり、息を合わせてダンスをする中で、少しずつ自信をつけていく姿が見られます。運動会当日は一生懸命に頑張る子どもたちの姿に、温かいご声援をいただければ幸いです。

朝晩は肌寒さを感じる日も増え、日中との気温差が大きくなってまいります。衣服での調節や十分な睡眠を心がけながら、体調を崩さず元気に本番を迎えられるようにしましょう。

園長 澤地

10月の予定表

- 10日(土) 運動会
- 13日(火) 身体測定(乳児)
- 14日(月) 身体測定(幼児)
- 15日(木) 誕生会・避難訓練
- 16日(金) バス遠足(5歳児)
- 21日(水) 歯科検診
- 23日(金) 全園児健診
- 30日(金) ハロウィン(全園児で楽しみましょう!) はいチーズ
- *体育教室 毎週水曜日(3・4・5歳児)



7秒ハグ



仕事に家事に子育て。毎日フルパワーで頑張っていると、気持ちが疲れたり、イライラしてしまうこともありますよね。

そんな時におすすめなのが7秒ハグです。7秒間ぎゅっと抱きしめるだけで、ハグをすると「オキシトシン」と呼ばれるホルモンが分泌され、これは幸せホルモンとも呼ばれているんですよ。親子で優しい気持ちになれる習慣です。ぜひ試してみてください!

7秒ハグの効果

○ぬくもりを通して「ここにいてくれる」と感じられ、安心感・信頼関係が育ちます。

○親も子も、ハグで気持ちがほぐれやすくなり、ストレスの軽減につながります。

○ストレスホルモンの抑制や免疫力アップの効果もあります。



運動会についてお知らせ

日時: 10月10日(土)

場所: 中之台小学校体育館

今年の運動会のテーマは「みんなが主役!笑顔あふれる運動会」です。いつも踊っていてみんなが大好きな曲を遊戯にしたり、体育教室で取り組んでいるゲームを親子競技にしたり、子どもたちが無理なく、楽しんで参加できる運動会を目指しプログラムを考えました。親子で楽しむ競技もありますので、当日の運動会を楽しみにしててください。

