



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 284号 2026年3月号

子どものこと
何でも相談
Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

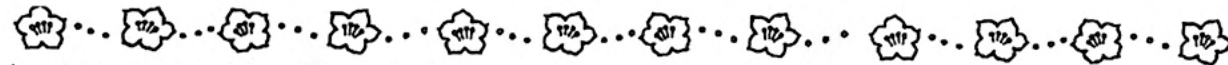
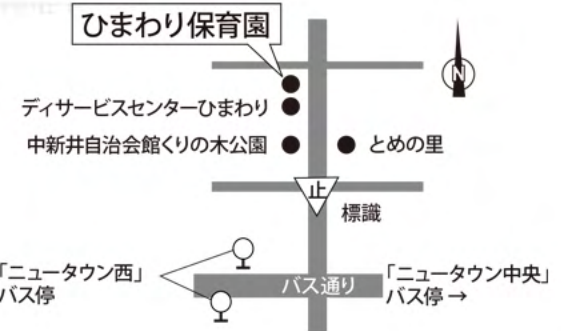


メール



URL

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



春が訪れてくる気配に、何かが始まっていく感じがしてウキウキします。この期待や、意欲はどこから湧き上がるのでしょうか。

人の心や行動はすべて、「脳」が指令を出します。それは感動するほど、うまくできている人間の体の仕組みです。ワクワクして何かに意欲を燃やしている人生を歩めたら、きっと幸せですね。そんな幸せな脳の作り方があるそうです。

「脳」には生まれつきもっている「感じる力」、意識的に働かせる「考える力」、これらの二つの力をつなぐ「直観力」という三つの力があります。その力を育てるのは、なんと、「早寝、早起き、朝ごはん、読書」とのこと。

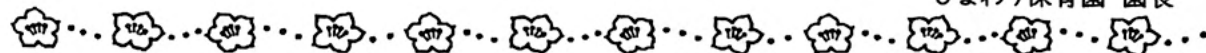
脳は寝ている間に、その日体験したことを、知識に変換し記憶する作業をすることで成長します。しっかり眠らないとそれができないので、早く眠ることで、眠りの質を良くし、睡眠中の脳を働かせるのです。だから昔から「寝る子は育つ」と言われるのでしょう。

朝は、お日様の光を浴びると、幸せホルモンと言われるセロトニンが分泌され、人との触れ合いや、体を動かすことで活性化されます。朝ご飯は、睡眠中に働いていた脳のエネルギーの補給となります。ガス欠では動けません。成長期は、睡眠中の脳と同時に体も成長するので、なおさら朝ごはんが大事になります。

3歳までの脳は、この世に生まれて、いろいろな物や人と接しながら、「自分」を認知する時ですが、知識よりも生まれる時に持ってきたその感覚を生かすことが大事です。花や葉を揺らす風や、お日様の温かさを感じたり、いつもそばにいてくれる人たちの声を聴いたり、いいにおい、おいしい等たくさんのかたちを感じながら、これから生きていく世界を感じていきます。五感で感じたことを、脳が分類して記憶していきます。

引き出しにいろんなことを入れてあげたいですね。でも、それを急ぐ必要はありません。脳が発達してからでないと不具合が起きてしまったり、意味がなかったりすることがあるからです。脳も成長します。乳幼児期は行動や思いを、言葉で表しながら、考えるということの基礎を大人と一緒に作っていく時期です。その子の体験では限りがあるので、それを補うのが読書。本を介して読んでくれる人の言葉のリズムを聞き取り、その人との関係も育みます。3歳頃からは、イメージを広げ絵本の中の主人公に自分を重ねて体験していく事や想像力の力へとつながっていきます。これから生きていく時の力になっていきます。今大事なことを、大人がちゃんと整えてあげることが、こどもたちが幸せに生きていくためのプレゼントなのかもしれませんね。

ひまわり保育園 園長



♪人形劇団プークがやってきます♪

昨年好評だった人形劇団プークが、今年もひまわり保育園に来てくれます！本物の人形劇を親子で一緒に楽しんでみませんか。内容も小さい子向けのものになっています。

人形劇団プークは、新宿の「プーク劇場」を中心に全国各地で人形劇公演を行っている劇団です。ひまわり保育園の年長クラスの子どもたちも、毎年小平で行われる公演の観劇に行っています。

今回の演目は「あら どこだ」という詩集をもとに作られたお話です。ユーモラスであたたかな世界を一緒に楽しみましょう！

日時：3月16日(月)

10:30～11:15頃

上映20分

ふれあいコーナー10分

場所：ひまわり保育園ホール

※予約が必要です。

直接または電話でお願いします。

TEL 月～金 9:30～16:00



☆3月のあそぼう会☆

★ 0歳児(R6.4以降生まれのお子さん)

3/3(火) 10:00~11:00頃

わらべうた・園庭・テラスで遊ぼう (小さいお子さんはひろばで遊びましょう)

3/17(火) 10:00~11:00頃

わらべうた・手形アートを作り

★ 1.2歳児(R4.4~R6.3生まれのお子さん)

3/4(水) 10:00~12:00

お楽しみクッキング

※予約をお願いします

3/18(水) 10:00~12:00

お楽しみクッキング・手形アート作り

※予約をお願いします



♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか? ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!!

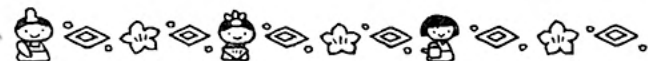
室内開放 月~金 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放 月~金 9:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~12:00

◎時間内でしたら、お部屋でご飯を食べることもできます。

◎園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。



ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にございます。又、ホームページでも閲覧ができます。

・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
・こどもと福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
・もりあね助産院

♪3月の誕生会♪

3/5(木)

10:00~11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定、手形をとります。その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりして一緒に祝いましょう!!

予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。



※富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。

一緒に行きましょう。



※3/20, 27(金)はお休みです。



♪3月の予定♪

1	日	
2	月	
3	火	0歳児あそぼう会 ひろば
4	水	★1.2歳児あそぼう会 ひろば
5	木	3月誕生日会
6	金	紙しばい屋さん 富士見公園
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	紙しばい屋さん 富士見公園
14	土	※園内行事の為、園庭室内開放はお休み
15	日	

16	月	★人形劇パーク「あらどこだ」 ホール
17	火	0歳児あそぼう会 ひろば
18	水	★1.2歳児あそぼう会 ひろば
19	木	
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	並木公民館 すくすくひろば
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

★マークは予約が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。またはお電話で予約をしてください。