



令和8年8月30日(木)発行
〒097-0022 稚内市中央2丁目16-12
オアシス保育園
子育て支援センター るーえん
るーえん携帯 080-5000-0591
保育園TEL 0162-23-6321
メールアドレス ruhe-info@o-tani.ed.jp
スタッフ 三浦範子・宮嶋美春・岡本優菜

みんなでこそだて

暑い暑い夏がやってきましたね

るーえんで育てている野菜たちもスクスク成長中です☆
たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休息も取りながら
暑い夏を楽しみましょうね!

天気の良い日はテラスで水遊びもしています!

帽子、飲み物、着替えを持って遊びに来てくださいね♪



利用の仕方

月) フリー
火) フリー
水) フリー・幼稚園児開放
木) フリー
金) 0歳児・妊婦さん



@RUEN_OOTANI.R4613

☆おねがい☆

保育園の目の前は車通りの多い道路です。飛び出してしまうと大変危険ですので、子どもが飛び出さないよう必ず保護者と手をつないでから外に出てください。

開館時間 午前9:30~12:00 午後1:00~3:30

	月	火	水	木	金	土	日
午前 午後						1	2
午前 午後	3 のびのび フリー フリー	4 のびのび フリー フリー	5 のびのび フリー 幼稚園児開放	6 あかちゃん教室 フリー	7 0歳児・妊婦さん 0歳児・妊婦さん	8	9
午前 午後	10 フリー フリー	11 山の日	12 フリー 幼稚園児開放	13 お休み	14 お休み	15	16
午前 午後	17 フリー 0歳児・妊婦	18 わくわく合同 フリー	19 フリー 幼稚園児開放	20 あのねの会 フリー	21 ほぐほぐ体操 0歳児・妊婦	22 おやこで るーえん	23
午前 午後	24 フリー フリー	25 ベビーマッサージ カラーセラピー	26 フリー 市内支援会議	27 手作り広場 手作り広場	28 0歳児・妊婦 0歳児・妊婦	29	30
午前 午後	31 フリー フリー						

熱中症対策していますか?

近年、最北の稚内といえども暑さが激しくなっていますね💧水分・塩分補給、体調管理、環境調整、衣服の工夫が熱中症対策のポイントとなります。

この度、るーえんではスポットクーラーを設置いたしました、どうぞ涼みにいらしてください🐼
皆でこの夏を乗り切りましょうね!(*^o^)/ オウッ!!

ほぐほぐ体操～日頃の育児の疲れを癒しませんか？～（講師：藤田準子先生）

8月21日（金）10：00～11：30

場所：るーえん

■持ち物：バスタオル・汗拭きタオル・飲み物（親子共に）

※申し込み用紙に直接記入して申し込んで下さいね。



身体の歪みを改善するほぐほぐ体操をします。



おやこでるーえん ～園庭で水遊び～

8月22日（土）

時間：10：00～11：00 場所：大谷幼稚園園庭 集合：るーえん

持ち物：飲み物（親子共に）・帽子・濡れてもいい服装・タオル・着替え（親子共に）

※黒・紺はハチが寄ってきますので、出来るだけ明るい色の服装でお願い致します。

※甘い飲み物もハチを寄せ付けてしまいますので、水又はお茶持参でお願い致します。

※申込用紙に直接記入して、申し込んで下さい。※雨天の場合はるーえんで遊びます♪

リベンジです
お天気になーれ



8月25日（火）10：15～11：15 わらべうたベビーマッサージ ～ 肌と肌のふれあいで愛着形成～（講師：堀由香）

持ち物：バスタオル・飲み物

※3カ月（首が座ってから）～1歳ぐらいまでのお子様

■申込用紙に直接記入してお申込み下さい（要予約：限定5名）



8月25日（火）13：15～15：00 カラーセラピー（講師：堀由香&はるかさん）

塗り絵をして今の自分に気づきましょう♪

持ち物：飲み物（親子共に）

■申込用紙に直接記入してお申込み下さい（要予約：限定5名）



◆◆◆ 手作り広場の日 ◆◆◆

8月27日（火）午前の部10：00～/午後の部13：00～

✧キラキラスノードーム✧

どんな色にしようかな？どのビーズを入れようかな？考えている間も楽しい時間♪

■申込用紙に直接記入してお申込み下さい（要予約：午前・午後各6名）



わくわくクラブ☆くるくる ぷるぷる合同 8月18日（火）

★★わくわくクラブ・うちわ製作…世界の一つだけのうちわを作ろう★

■時間：10：00 ～ 11：30

※わくわくクラブ会員限定の活動となっております。



サークル支援 あのねの会 8月20日（木） 北防波堤公園で遊ぼう！

■時間：10：15～11：30 （集合：10時キタカラJR駅玄関）

■場所：北防波堤ドーム公園

■申込：申込用紙に直接記入して申し込んでください。

※雨天⇒キタカラキッズルーム（集合時間は同じです）

※現地集合、現地解散となります



広い公園で走ったり、海風を身体いっぱい
にうけて遊びましょう♪

入会されていない方も参加 OK です。

<子育てちょっとアドバイス>

Q.トイレトレーニングのやりかたは？

A.失敗はつきもの。気長に構えましょう。

始める時期の目安は、子どもが自分の思いを言葉に出来る頃。補助便座やトレーニングパンツは、家庭の状況や好みで使い分けます。寝起きや食事後、昼寝前などのタイミングでトイレに誘ってみてください。失敗するのは当たり前。気長に構え、「がんばったね」と声をかけましょう。

大豆生田啓友 著

暖かい時期なのでトイレトレーニングを始めるおうちも多いかと思います。焦らず、その子のペースで。子どもが嫌がったら一旦お休みしてみるのも良いと思います。

7月のるーえんの様子をお知らせ致します





絵本の紹介



『うみざざざ』

さくさく、ざざーん、ざざざざ、
ざわざわ、ぶっかりこ……。
子どもが浜辺で遊んだり、海に浮か
んだりして、夏の一日を楽しみます。
今すぐにでも海に行きたくなる絵本
です。

作 ひがしなおこ
絵 きうちたつろう
出版社 くもん出版

今月のわらべうた

<そうめんや>

そうめんや そうめんや
おしただいかけて
おからみかけて
おくのほうへ とんじまえ

食べて

ごはんをしっかり食べる

動いて

からだを動かして汗をかく

よく寝よう

じゅうぶんな睡眠をとる

これらを繰り返すことで自律神経の働きがよくなる

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。夜更かしをして乱れた生活を送ると、せっかく活動できる日中に体温が上がらず、やる気も低下してしまいます。この体温の調節を司っているのが自律神経です。ですから自律神経の働きがよくなり体温をしっかりコントロールできるよう、食事、運動、睡眠を3点セットで考え生活リズムを整えていきましょう。