



るーえん通信 8月号

令和7年7月30日（水）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
TEL 0162-23-6321
メールアドレス ruhe-info@o-tani.ed.jp

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



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 のびのび フリー フリー	2	3
午前 午後	4 のびのび フリー フリー	5 のびのび フリー フリー	6 フリー 幼稚園児開放	7 わくわく合同 フリー	8 あのおの会 0歳児・妊婦	9	10
午前 午後	11 山の日	12 フリー フリー	13 お休み	14 お休み	15 お休み	16	17
午前 午後	18 フリー フリー	19 手作り広場	20 フリー 幼稚園児開放	21 フリー フリー	22 助産師ほぐほぐ 0歳児・妊婦	23	24
午前 午後	25 フリー フリー	26 フリー フリー	27 おでかけ宝来 サルセッション	28 フリー フリー	29 フリー フリー	30 おやこで るーえん	31



おやこでるーえん 8月30日(土)

～園庭で水遊び～

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♪



◆◆◆ 手作り広場の日 ◆◆◆

8月19日(火) 午前の部10:00~/午後の部13:00～

～牛乳パックで金魚すくい～

8月のおやこでるーえんに持ってきて遊ぼう♪

※申し込み用紙に直接記入して申し込んで下さいね。



サルセッション～皆で楽しくフィットネス♪～

8月27日(水) 10:00～11:30

場所：東拠点センター

持ち物：動きやすい服装・上靴・汗拭きタオル・飲み物(親子共に)

※お子さまの持ち物にはお名前を記入して下さい。



わくわくクラブ☆くるくる ぷるぷる合同 8月7日(木)

★★わくわくクラブ七夕会★★

- 時間：10:00～11:30
- 申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。



サークル支援 あのねの会 8月8日(金) 北防波堤公園で遊ぼう!

- 時間：10:15～11:30 (集合：ステージ前)
- 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下さい。
- ※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。

助産師さんとほぐほぐ体操 8月22日(金)

～ママの体のケアと心のリフレッシュ～

- 時間：10:00～11:30
- 募集人数：限定5組
- 持ち物：飲み物、バスタオル、汗拭きタオル
- 申込：申込用紙に直接記入して申し込んで下さい。



おかあさんの体の歪みを改善
するほぐほぐ体操をしま
す

<子育てちょこっとアドバイス>

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、びっかりこ……。
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
おしたじかけて
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。