



2026年3月発行  
 地域子育て支援センター  
 エンジェルルーム  
 (藤枝聖マリア保育園)  
 藤枝市下藪田 733-1  
 TEL 054-638-2941

暖かな春の風に誘われて河津桜が可愛らしい花を咲かせています。エンジェルルームにはこの一年たくさんの方々  
 が遊びに来てくださりありがとうございました。ねんねだった赤ちゃんがハイハイをするようになり、いつの間にか  
 歩けるようになった子がいます。またお喋りがたくさん出来るようになった子もいますね。私達スタッフもお子さん  
 の成長を見守りながら、お家の方達と喜びを共感できたことを嬉しく思います。お友達の中には4月から幼稚園や保  
 育園に入園する子もいますね。お友達をたくさん作って皆と仲良く楽しく過ごして下さいね。

## 子育てワンポイント

### 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。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましょう。

### 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ごろからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

**気になる症状**

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじくじゅしている

**なってしまったら**

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

## 3月の予定 ※午前の○印と午後はエンジェルルームで遊べます。

| 日  | 曜 | 午 前      | 日  | 曜 | 午 前           | 4月の予定   |
|----|---|----------|----|---|---------------|---|
| 2  | 月 | サークル活動   | 17 | 火 | 赤ちゃん遊ぼう②      | ・2日(木)あかちゃん講座<br>・7日(火)赤ちゃん遊ぼう②<br>・10日(金)公園で遊ぼう<br>・14日(火)星の子A<br>・21日(火)エンジェル広場<br>・23日(木)赤ちゃん遊ぼう①<br>・28日(火)星の子B |
| 3  | 火 | エンジェル広場  | 18 | 水 | ○             |   |
| 4  | 水 | ○        | 19 | 木 | あかちゃん講座       |   |
| 5  | 木 | 赤ちゃん遊ぼう① | 20 | 金 | 春分の日(お休み)     |   |
| 6  | 金 | ○        | 23 | 月 | 公園で遊ぼう        |   |
| 9  | 月 | ○        | 24 | 火 | 午前は園行事の為駐車場無し |   |
| 10 | 火 | 星の子A     | 25 | 水 | ○             |   |
| 11 | 水 | ○        | 26 | 木 | ○             |   |
| 12 | 木 | 星の子B     | 27 | 金 | ○             |   |
| 13 | 金 | 公園で遊ぼう   | 30 | 月 | ○             |   |
| 16 | 月 | ○        | 31 | 火 | ○             |   |





☆利用時間 毎週月曜日～金曜日 9時～12時・13時30分～15時30分(土日・祝日休み)

☆子育て相談・電話相談もお気軽にお声をおかけ下さい。(ひとりで悩まないでね)

☆エンジェルルーム 電話番号 054-638-2941 3月の予約は随時受け付けます。

## 星の子広場(要予約)

### 《おたのしみ会と誕生会》

星の子A 8か月から1歳半までの子

☆10日(火) 10時～11時

星の子B 1歳半から未就園までの子

☆12日(木) 10時～11時



## 赤ちゃん遊ぼうと

### 手遊びベビーリンパマッサージ(要予約)

赤ちゃん① 対象 生後8か月位までの子

☆5日(木) 10時～11時

場所 生涯学習センター2階和室

赤ちゃん② 対象 6か月～歩行前の子

☆17日(火) 10時～11時

※リンパマッサージと絵本の読み聞かせ

場所 エンジェルルーム

持ち物 ①②ともバスタオル

## エンジェル広場(要予約)

### 「親子でクッキング」

☆3日(火) 10時～11時

対象 2歳以上の子

持ち物 保護者と子ども用のエプロン・三角巾

(お子さん用がなければ結構です)水筒・おしぼり



## あかちゃん講座(要予約)

### 「健康」

☆19日(木) 10時～11時

対象 生後4か月から6ヶ月くらいの子

詳しくは右のQRコードからあかちゃん講座のホームページをごらんください



## 公園で遊ぼう



日時 13日(金) 10時～11時

場所 水守中央公園(雨天中止)

日時 23日(月) 10時～11時

場所 蓮華寺池公園子ども広場  
(雨天中止)

## おしらせ

24日(火)は保育園の卒園式を予定しています。午前中は駐車場がありませんので、ご了承ください。

