

# HAPPYだよ



令和8年2月

宜野湾保育所(2階)

住所: 宜野湾市宜野湾 3-13-10

電話: 098-892-5365



寒い日々が続いていますが、体調を崩さずに過ごせていますか？寒さが厳しい日には、室内で遊べる支援センターがおすすめです♪今月のHAPPYは節分会、制作、育児講座以外の日は予約も必要ないので、気軽に遊びに来てみてください。子ども達は寒さに負けず元気に遊んでいますよ！今月も皆さんの来所をお待ちしています☆



月	火	水	木	金
2 自主交流 園庭開放	3 節分会 (午前中は 要予約)	4 自主交流 園庭開放	5 身体測定 (午前中)	6 身体測定 (午前中)
9 自主交流 園庭開放	10 自主交流 園庭開放	11 建国記念日 お休み	12 自主交流 園庭開放	13 自主交流 園庭開放
16 自主交流 園庭開放	17 誕生会 (午前中)	18 制作 (午前中は 要予約)	19 自主交流 園庭開放	20 制作 (午前中は 要予約)
23 天皇誕生日 お休み	24 自主交流 園庭開放	25 自主交流 園庭開放	26 育児講座 (午前中は 要予約)	27 自主交流 園庭開放



その月が誕生日のお友達は事前準備があるので予約してください。誕生月でないお友達は普段通り遊びに来てくださいね。みんなで楽しくお祝いしましょう♡



壁に飾っている誕生表を持ち返しています。気軽に声をかけてくださいね。

## HAPPY ひろばについて

- 開所日 月曜日から金曜日(祝祭日は除きます)
- 利用時間 午前 10時～12時 午後 1時～4時
- 対象者は 0歳～就学前までのお子さんと保護者です。
- 時間内であれば、何時に来てても何時に帰ってもいいですよ。お子さんの都合に合わせてご利用ください。
- 室内、園庭での親子遊び、自主交流・園庭開放・育児相談などを行っています。利用は、無料です。
- 週1回程度、子育て相談員も来所します。



日にち: 2月3日(火)

時間: 10時～

- ※保育所と合同で行います。
- ※来所での予約をお願いします。
- ※限定8組となります。



## ひな祭り制作

日にち: 2月18日(水)20日(金)

時間: 10時半～

- ※各日6組ずつとなります。
- ※来所での予約をお願いします。
- ※制作時間は10分～15分程度です。



## 第11回育児講座



講師: 久高 綾菜 先生

日にち: 2月26日(木)

時間: 10時半～

材料費: 110円

- ※来所での予約をお願いします。
- ※限定8組となります。

## 担当 1のつぶやき

最近寝つきが悪いな～と感じていた私・・・知り合いのヨガの先生に話してみると「自律神経がみだれてますね～」と言われてしまいました。体は疲れているのに何だか眠れないという感じだったのです。「湯船につかるといいよ。」分かっているけれど、日々忙しくてその時間を取るのが難しい。。「もし湯船が難しいなら、シャワーで首の後ろと仙骨を温めると副交感神経が働いてリラックスできるよ」と教えてもらいました。あとは、寝る前に「1対2の呼吸法(吸う息の長さ①に対して、吐く息の長さを2倍②にする)をするといいよ」と言われました。(吸った後に1秒止めて吐くとより効果的だそうです)仕事を終えて育児・家事とこなしていると、常に戦闘モードになっているんじゃないかな。どこかでホッとできる時間を作りたいかなきゃいけないですね。これから仕事復帰をされる方も、そうでない方も、忙しさに追われ寝付けない日があったら、ぜひ試してみてください☆