

# からこる便り

社会福祉法人清遊の家 うらら保育園発行 令和5年度 8月号

〒124-0025 葛飾区西新小岩3-37-27

電話：3696-2637 Fax：3696-6188

ホームページ\*<http://www.urara.ed.jp>

e-mail\*[info@urara.ed.jp](mailto:info@urara.ed.jp)

## 暑中お見舞申し上げます

連日の猛暑…育児に家事に夢中になっていると、ついつい自分のことは後回しに…  
とりわけ育児の真っ只中は、毎日が慢性寝不足状態みたいなものですから、  
保護者のみなさん、こまめに水分と休息をとってどうかくれぐれもご自愛ください!

### 《 6月のからこるレポート 『 クッキングの会 』 》

お釜の蓋を開けたら…モクモクモク~とたちあがる湯気。

美味しいご飯がたけましたよー!

この日は、たたきキュウリもひとりひとり自分たちでつくりました。美味しかったねえ!

またやりましょう!



7月の様子は来月号にて～

### ひろばご利用のみなさまへ

- ・体調不良時は、利用をお控えください。
- ・マスク着用につきましては、ご利用頂くみなさまご自身の判断に、お任せいたします。
- ・手洗い・手指消毒等、引き続き感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

🔗 『からこる便り』は

社会福祉法人清遊の家ホームページからもご覧いただけます🔗



## 『セルフ ロミロミ講座』

ロミロミとは

『揉む・マッサージする』という  
意味を持つハワイ語。誰でも  
安心して行うことのできるハ  
ワイの伝統的なマッサージです。

つつい後回しになりがちな“わたし”のこと。

まずは、自分自身の心を感じ身体をいたわるひとときを…

そして、その手を通して伝えたい大切な我が子・パートナー・家族にも。

講師にオノゼキチハナさんをお招きし、ロミロミについてお話いただきます。

おひとりでのご参加もいじすし、お子さんやご家族いっしょにご参加いただくでも大歓迎です。

「最近疲れやすい」「身体が痛い」など、そうそう美容にも効果的なのだそう。

子どもにふれるとは？…そんな子育てのヒントが詰まっているかもしれません。

心をほぐす柔らかな時間を、よかつたらご一緒しませんか？

皆さまのご参加をお待ちしております。

日にち： 令和 5年 9月 2日 (土) (予約受付 8/3~)

時間： ①10:00~10:50

②11:10~12:00 (①②共に同じ内容です)

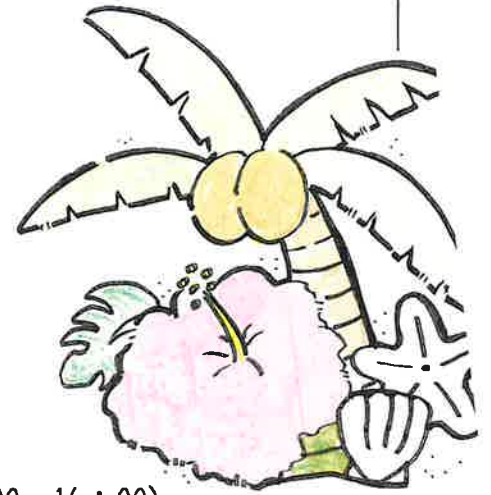
場所： うらら保育園 地域交流ホール

定員： ①②共におよそ 15組

参加費： 無料

持ち物： バスタオルと水分補給用の水分

要予約： うらら保育園まで ☎03-3696-2637 (平日 10:00~16:00)



講師：オノゼキチハナ

ハワイ・オアフ島で生まれ、幼少期を家族とともに日本で暮らしたのち、2006年にオアフ島へ移住。学生生活の中でロミロミと出会い、マッサージライセンスを取得。その後も、たくさんのKumu(先生)や人々との出会いを通して、ハワイの文化に深くかかわり、ハワイアンヒーリングについて学ぶ。ハワイ州立大学にて、ロミロミを学ぶ専攻を創り、卒業。現在ロミロミ講師と施術のほか、ハワイの文化に関する通訳や翻訳もおこなっている。

(出典：『ロミロミでもみもみ』オノゼキチハナ著・飛鳥新社)

子育てひろば  
からこる OPEN

まいまいのお部屋は、

どうぞお気軽にご利用ください。

月・水・金 10:00~14:00



おもちゃがあります、お茶セットもあります。

久しぶりに外の空間で、親子でのんびりと

過ごしたり、ちょっと一息つきませんか？

今日はどんな風にすごそうかな？

近くにいるんだけど…。

そんなときは、どうぞお気軽にお越しくださいね。

うららにて、心よりお待ちしております。

### 《体験保育「ほっこり」》 随時募集中

『保育園ってどんなところ？』うらら保育園の暮らしを親子で一緒に体験してみませんか？！

時間：10:00~12:30くらいまで

費用：昼食代

(1食 400円・お申込み時に希望食数をお知らせください)

ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

体験日の日程を調整いたします。

### ＝ 子育て相談 ＝

子育てに関する悩み、疑問、質問、

ご相談などがありましたら、

うらら保育園にて随時お受けしております。

(面談のご希望がございましたら日程を調整いたします。まずはご連絡下さい。)



◀ 8月のからこる ▶ 要電話予約 (受付時間→平日10:00~16:00の間でお願いいたします。)

『ひんやりぐちゃぐちゃ遊びの会』

今月は、ひんやりと冷たい感触遊びのお誘いです。

ひんやりぐちゃぐちゃ遊び・・・ぶるんっとつるつるの寒天に、ひんやりとした氷。  
ちゅぷちゅぷ心地よいウォーターベッド。夏ならではの素材を用意してお待ちしています！  
涼を感じながら、思いのままに……。様々な感覚を楽しんでいきませんか？

日時：8月9日(水) 10:30~11:45 (受付開始10:20~)

場所：うらら保育園 地域交流ホール

持ち物：水分・着替え一式、タオル

定員：10組

◀ 8月の園庭開放 ▶ 予約はいりません

日時：① 8月 7日(月) 10:15~11:45

② 8月25日(金) 10:15~11:45

場所：うらら保育園 園庭・裏庭

(雨天時・熱中症警戒時：地域交流ホール)

雨の日・暑い日は、  
ホールで遊ぼう！

毎日本当に暑いですね！

WBGT 指数に準じて、うらら保育園の園庭・裏庭 またはホールを開放します。

予約の必要はありませんので、当日ご都合の良い時間帯にお気軽に遊びに来てくださいね。

※帽子・水分・着替え・タオル等をお持ち下さい。

◀ TOYライブラリー ▶ 予約はいりません

日時：8月29日(火) 10:00~12:00

場所：うらら保育園内 まいまいの部屋

TOY、絵本、雑誌、DVD、ビデオの中から組み合わせて、お子さんひとりにつき2点まで貸し出ししています。貸出期間は、約1ヶ月です。翌月の開催時に返却となります。

予約の必要はありませんので、当日直接“まいまい”までお越し下さい。

都合が付かず返却に来られない方は、事前にうらら保育園までお電話をいただくか、平日10時~16時の間で直接うららへの返却のご協力をお願いいたします。



夏の間は  
ホールDEおはなし

◀ 公園 De おはなし ▶ 予約はいりません

日時：8月3日(木) 10:30~11:00

場所：清遊の家 地域交流ホール (うらら保育園の入り口よりお入りください)

いつもは公園へおでかけしておりますが、暑さの厳しい期間は熱中症予防のため、

おでかけ場所を変更して開催いたします。うらら保育園隣接の地域交流ホールにて、紙芝居やパネルシアター、パペット、手遊び etc...おはなしの世界を、どうぞ楽しんでくださいね~。

受付開始  
8/3～

《 離乳食の『もぐもぐの会』 》 随時予約受付 (受付時間 平日10～16時)

「野菜の刻みの大きさはどの位?」「どの位食べさせたらいい?」「固さは?」  
「移行のタイミングって?」など…離乳食についての疑問や悩みは尽きないですよね。  
うらら保育園で子どもたちが実際に食べている1食分の量をご覧頂き、栄養士との話を交えながら、  
離乳食を試食してみませんか?各形状の離乳食をご用意して、お待ちしております。

日にち : ご希望の日をお知らせください  
時間 : 10:30～11:45くらいまで  
場所 : うらら保育園 まいまいの部屋



一日2組のご案内の予約制とさせていただきます。  
日程調整をいたしますので、お気軽にご連絡ください。離乳食は、試食程度の提供量です。  
食事用エプロンや着替えなどは、必要があればお持ち下さい。

《 一緒に食べよう 『ぱくぱくの会』 》 要電話予約 (受付時間 平日10時～16時)

参加したみんなで、園庭やまいまいのお部屋でたっぷり遊び、その後一緒に保育園の昼食を食べます。  
(栄養士も同席しますので、栄養相談やご質問にもお答えします。)

日時: 8月23日(水) 10:30～12:30くらいまで (定員 3組)  
持ち物: 着替え一式、帽子、飲み物(お水かお茶)、食事用エプロン(必要な方)  
費用: 食事代(1食 400円・お申込み時に希望食数をお知らせください)

※動きやすく汚れても良い服装で、ご参加下さいね!

当日のメニュー: かじきのねぎ味噌焼き・冬瓜の煮物・ひじきごはん・白菜のすまし汁

《 ようこそ赤ちゃん『ぬくぬく』 》 要電話予約 (受付時間 平日10時～16時)

受付開始  
8/3～

産まれてはじめて感じる春、夏、秋、冬…ようこそあかちゃん、心地はいかが?  
集ったみんなで、ゆったりのんびり過ごします。どうぞ皆さま、ぬくぬくのんびりな気持ちでおこ  
しく下さいね。みなさんの子育ての友人・仲間との出会いの場にもなったらいいな。

日時: 8月21日(月) 10:30～11:30  
場所: うらら保育園 まいまい OR 裏庭 OR 交流ホール  
対象: 生後まもなく～1才くらいまで



ぬくぬくの様子

「ほこほこ」の会

これからママ・パパになる方、赤ちゃんを子育て中のママパパ、祖父母の方々のための『ほこほこ』

要電話予約 (電話受付時間→平日10:00～16:00) TEL 03-3696-2637

《 オリジナルモビール作り 》

産まれてくる赤ちゃんに想いをこめて、産まれた赤ちゃんに願いをこめて  
世界でたったひとつのオリジナルモビールを作りませんか?

日時: ご希望の日時をお知らせください (作成所要時間の目安2時間)  
参加費: 無料

赤ちゃんを連れて  
ご参加いただいても大丈夫です～



《 うらら保育園すくすく組(0歳児クラス)の暮らし体験 》

はじめての育児は、ちょっとした疑問や不安がいっぱい。  
うらら保育園での赤ちゃんとの暮らしを、一緒に体験してみませんか?

日時: ご希望の日時をお知らせください

(体験時間も、お子さんの様子やご希望とあわせてご相談させていただきます)

保育園を  
お探し中の方にも  
オススメです!

～編集後記～ 子育て中に…な～んだか自分を縛り付ける呪縛のような観念…。私はやっぱり“料理”に縛られてる?  
…料理が苦手な訳でもないけれど、かといって得意でもなく。でも“お母さん=美味しい料理を作ってあげる”みたいな観念が、  
私自身にあるようで。誰もそんな私のことを責めたりはしないのだけれど、勝手に自分で『もっと料理の得意なお母さんだったら  
子どもたちも…』なんて、たまにふとネガティブになっちゃったりして。みなさんは、いかがですか～? 久保下彩