

# たくましく 村山苑

ふじみ保育園・園だより 2025年 10月1日 432号

東村山市富士見町 2-7-5  
社会福祉法人 村山苑  
ふじみ保育園

TEL : 042-394-9936  
FAX : 042-393-6016

## 村山苑の基本理念

村山苑が福祉サービスを必要とするすべての人々に、その人の人格の尊厳を守り、その人の環境、年齢および心身の状況に応じて本来的な生活を築き、生命の輝きを見出すことのできる福祉サービスを提供することである。

## ふじみ保育園 保育理念

- 1、子ども一人ひとりを尊び、すこやかな育ちを支えます。
- 2、保護者の方々とのパートナーシップを大切にします。
- 3、地域に貢献します。



朝晩涼しくなりました。時には、寒いと感じることもあります。1日の寒暖差、日々の寒暖差があり過ぎて、夏の疲れが出て体調を崩しやすく、発熱をするお子さんも少なくありません。

以前は9月になると涼しくなっていました、最近はいつまでも暑い日が続きます。このような気温差等で、体調管理は難しいですね。まだまだ10月は、寒暖差があるようなので体調には気を付けていきましょう。これからの時期たのしい行事が目白押しです。お休みしないで登園出来ると良いと思います。あらためて生活リズムを整えることが大事になってきます。『たくさん食べて』『寝て』『外で遊んで』リズムを整えて行きましょう。

外での活動が気持ちいい季節になります。太陽を浴びることで心身の健康に多くの良い影響があると考えられています。

- ・セロトニンの分泌を促進：幸福ホルモン「セロトニン」の分泌で気分の安定やストレス軽減など、リラックス効果などが期待できます。
- ・体内時計をリセットする：「朝の光」を浴びると体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。（睡眠の質の向上）
- ・ビタミンDが生成される：骨や歯を強くする。免疫力を高める。ウイルスや細菌と戦う免疫機能を調整し、感染予防に役立ちます。
- ・適切な時間帯：午前中
- ・適切な頻度：週3日、1日15分～30分程度
- ・ポイント：ガラス越しではなく直射光を浴びること、日光を浴びる前に柑橘類を食べない。

\*全身で太陽を浴びるのが嫌な方は、手のひらでも良いようです。（全身より少し長めの時間で、日数も多めにやることで効果がある）手のひらは、メラニン色素を生成する機会が低く角質層が厚いから日に焼けづらいようです。夏に日に焼けても手のひら・足のうらは焼けないですよ。暑い時期は嫌ですが、寒くなると太陽はポカポカでホッとしたりします。

心身共に健康になるよう、ちょっと意識してみませんか。

園長 佐久間 文子



# 10月の予定



## 今月の地域活動

### ♪園庭開放

21日(火) 9:40~10:40

### ♪ぴよぴよ体験

22日(水)、28日(火)

9:45~10:15

### ♪保育園であそびませんか？

10月25日(土) 15:30~16:30

### リトミック体験

保育園でたくさん身体を動かそう！

- 1日(水) 運動会予行練習
- 2日(木) 運動会予行練習
- 4日(土) 第46回運動会  
(3~5歳児)
- 8日(水) 健康体育
- 15日(水) 誕生会
- 22日(水) 健康体育
- 24日(金) 芋掘り  
園医健診
- 29日(水) 広域避難訓練
- 31日(金) 芋掘り予備日



## 《個人面談・保育参加について》

◎10月中旬より個人面談を行います。詳しい日程等はクラスのホワイトボードに貼り出しますので、ご覧下さい。引き続き保育参加も行っていますので、お声掛け下さい。

### 【お願い】

◎コドモンの連絡帳、お迎え時間の入力は、9時までに送信をお願い致します。

◎土曜日保育申請している方は、登園する週の木曜日までに出席申請を入れてください。

土曜日保育を申請されている方のみ、土曜の出席申請が必要となっております。

また、土曜日お休みのご家庭はコドモンでの欠席の申請をお忘れないうようお願い致します。

アラートが配信されてしまいます。

◎アラート発信の関係上、登園、降園時の打刻は忘れずをお願い致します。

忘れてしまった場合は、職員に必ず声を掛けて頂きますようお願い致します。

◎今年度も第三者評価アンケート行います(10月7日~2週間)皆様のお声をお聞かせいただければと思います。Webでの回答となります。ご協力をよろしくお願いいたします。

◎10/1~ 赤い羽根共同募金が始まります。玄関に募金箱を置かせていただきます。

ご協力をお願いいたします。