



なかのしまのぞみだより

社会福祉法人春献美会
なかのしまのぞみ保育園
2026年7月1日発行

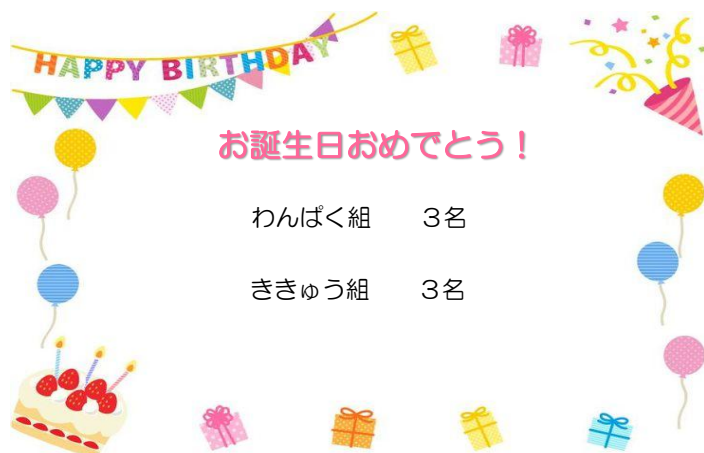
夏に向けて、家族で整える「生活リズム」

保護者の皆様から「睡眠」についてのご相談をいただくことが少なくありません。暑さが続くこの時期は大人も子どもも疲れがたまりやすく、さらに生活リズムが乱れやすくなりますね。1分でも早く寝させたい...という思いの強さが子どもにも伝わってしまうと逆効果...ということもあります。睡眠時間の長さだけを気にするのではなく、心地よく眠れる時間を親子でつくっていくことも大切なかもしれません。

生活リズムを整えるポイントは、「早く寝ること」だけではありません。朝、決まった時間に起きて朝日を浴びること。朝ごはんを食べること。日中は十分に体を動かしたり好きな遊びを楽しんだりして、夜はスマートフォンやテレビを見る時間を少し減らし、家族で顔を合わせて会話をしたり、スキンシップを楽しむ穏やかな時間を過ごすこと。そうした毎日の積み重ねが、質の良い睡眠につながるのではないかと思います。

忙しい毎日の中で、完璧にできる日はないと思います。でも「今日は、晩ごはんを急かさずに、家族で楽しく食べる時間を大切にしよう」というような小さな心がけでも十分です。そんなひとときが、子どもだけではなく、大人の心にもゆとりを生み、家族みんなが心地よく過ごせる時間につながっていくのではないのでしょうか。

園でも子どもたちが夏を楽しく元気に過ごせるよう工夫を重ねながら、ご家庭とともに健やかな生活リズムを支えていきたいと思っています。



お誕生日おめでとう！

わんぱく組 3名

ききゅう組 3名

[7/1入園] たいち組 3名

よろしくね！

Hi

川崎市からの
アンケート依頼に
ご協力ください

川崎市 保育・子育て推進部より子育て世帯の方を対象としたアンケートを実施する旨の連絡が届きましたのでお知らせいたします。地域の子育て支援を充実させるための施策を検討するために、よろしければ皆様のお声をお届けください！

地域子育て支援に関するアンケート

お声をお聞かせください

よりよい子育て支援のため、ぜひご協力を
お願いいたします。

スマートフォンから、5～10分程度
でご回答いただけます。



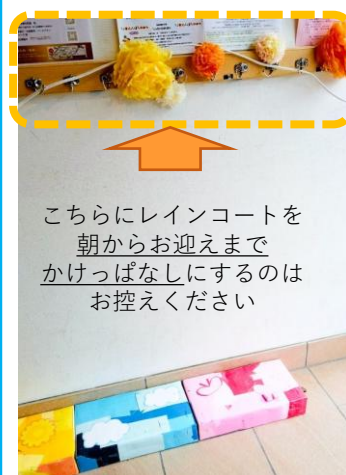
対象
子育て中の方・
妊娠中の方

回答期限
7月31日まで

※ご回答はすべて匿名で、
個人が特定されることは
ありません。

【アンケートに関する問い合わせ先】
川崎市こども未来局保育・子育て推進部
〒210-8577 川崎区宮本町1番地
電話 044-200-3414
FAX 044-200-1517

川崎市
KAWASAKI CITY



玄関のレインコート
「一次置き場」の利用
についてお願い

こちらにレインコートを
朝からお迎えまで
かけっぱなしにするのは
お控えください

玄関に入って右手にあるフックは、クラスに行く間だけ濡れたレインコートを掛けておくためのもので、基本的にはお持ち帰りいただいておりますので置き忘れの無いようにお願いいたします。また、必ず「記名」もお願いします。

今月の行事予定

- ・ 4日(土) 保護者交流イベント(申込制)
親子でピザづくり体験♪
- ・ 7日(火) 七夕集会・誕生会
- ・ 17日(金) なつまつり

★英語(5歳児) 14、21、28日(火曜)
★体操(4、5歳) 3、10、24、31日(金曜)

★「なつまつり」親子製作コーナー★

7/17(金)の夕方から<親子製作コーナー>にて幼児は手作り万華鏡を、乳児はうちわを作ることができます！ヨーヨーすくい、おもちゃのつかみ取りもありますのでぜひお立ち寄りください！

※16:00～18:00までOPEN 最終受付17:45