



# わくわくランド通信

第12号 令和8年3月発行

少しずつ寒さがやわらぎ、待ちに待った春がもうすぐ訪れます。  
今年度もつどいの広場「ポッケ」・サークル・行事などをたくさんご利用いただきまして、ありがとうございました。  
来年度も、親子で楽しめる行事や遊び場を準備してお待ちしています。引き続きわくわくランドのご利用を、よろしくお願いいたします。

大崎市子育て支援拠点施設  
わいわいキッズ大崎内  
子育てわくわくランド  
大崎市古川千手寺町二丁目3番1号  
TEL 0229-24-7778  
FAX 0229-24-9175  
電話受付 午前9時～午後5時



## 3月の行事予定



※わくわくランドは、未就学のお子さん対象の施設です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 20組限定とさせていただきます 	3 ☆みんなのサークル 「ひなまつり会」 (10:00～11:00)	4	5	6 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	7 
8 キックバイクの日 キッズパルでキックバイクを貸し出します♪ (9:30～12:00) (1:00～4:30)	9	10 ☆2歳以上児サークル 「わくわくゲームを楽しもう」 (9:45～11:00)	11 ポッケで行います。どなたも参加できます！	12 おはなし会 3月生まれの誕生会もします (10:00～10:30)	13 ☆1歳児サークル 「成長カードを作ろう」 (9:45～11:00)	14
15	16 ☆0歳児後期サークル 「赤ちゃんアスレチック」 (10:00～11:00)	17 ☆0歳児前期サークル 「手づくりおもちゃであそぼう」 (10:00～11:00)	18	19 なんでも相談 妊婦 (9:15～10:00) 乳幼児 (10:00～11:30)	20 春分の日	21
22 ☆パパと遊ぼう「1年間の遊びスペシャル！」 (10:00～11:00)	23 	24 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	25	26	27	28
29	30	31	☆印は大崎市在住の方が対象で、2日前までに予約が必要です。兄弟の付き添いも含め、サークルの参加は生後3ヶ月からです。			

「つどいの広場ポッケ」と「キッズパル」の利用時間  
午前… 9:00～12:00 / 午後… 13:00～17:00 (16:45～片付け)

行事等により、利用できない場合がありますのでご了承ください。

### 《 生活リズムを振り返ってみましょう 》

新年度まであと一か月となり、入園・入学・進級への期待が大きくふくらむことでしょう。しかし、その反面で、新しい環境への不安も大きく、体調をくずしたり感染症にかかりやすくなったりもします。

新しい生活がスタートする前のこの時期に、もう一度生活リズムを振り返ってみましょう。

- **早寝・早起き**をしていますか。
  - 夜8時ころまでに眠り、ぐっすり眠ると成長ホルモン等様々なホルモンが分泌され、心と身体が発達します。
  - 朝6時ころまでには起き、カーテンを開けて朝の光を入れることで脳が刺激され、しあわせを感じるホルモンも分泌されるので、元気に過ごせます。

- **朝ごはん**を食べていますか。  
朝ごはんは元気の源で、体温を上昇させ、身体と脳の働きを活発にします。

すでに実践している方は、今後も続けましょう。  
これからという方は、さっそく始めましょう。まずは、生活リズムの乱れをリセットする**早起き**からです。  
**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけ、生活リズムを整えて、心身ともに健康に過ごせるようにしましょう。

