



# 6月のおたより

認定こども園 つくし幼稚園

令和7年5月30日

6月は雨の多くなる季節ですが、晴れている日は戸外へ出かけ、室内外で元気に体を動かします！

私事ですが、身体が固く体幹にも自信がない！？・・・でもヨガが好きでYouTubeをみながら自宅でしたり、朝ヨガたるものに参加していましたが、ずっとやりたかった「ホットヨガ」に3月から通いはじめました！サウナのような高温多湿の環境下で60分、自分の呼吸に意識を向けながら様々なヨガのポーズを行います。慣れるまでは呼吸が苦しく感じ、難易度が高いポーズに苦戦したりしながらも、「ナイスチャレンジ！ナイスキープです。苦しいときこそ笑顔ですよー！」とインストラクターの言葉に勇気づけられながら頑張っています。ほんの一言ですが褒められ励まさせられると嬉しくなって頑張れる！目的に合わせたバラエティ豊かなレッスン、レベルも1～4まであり無理なく楽しく気持ちの良い汗を流しています。普段自分の呼吸に気持ちを向ける事は少なく、身体も丸まり、気付くと呼吸が浅くなっていることが多い日々。体を動かすだけでなく自分の呼吸、気持ちに目を向けることは誰もが大事だと思っています。

以前年長児とキッズヨガをやっていたことを思い出し、つぼみ組で簡単なヨガ遊びをしています。ちようちょ、ネコ、はち、木などのポーズや動きをよく見て真似する姿がとっても可愛いです。

\*6月27日(金)のつぼみ広場は「ベビーヨガ体験」があります。(事前申し込み必要。生後1か月～1歳前後のお子さんとママ対象)だれでもどこでもできるヨガ！ぜひ体験してみませんか？お待ちしております。

\*22日(日)「SMILE うんどうかい」その名の通り参加するすべての人が笑顔になれる運動会を計画中です。

小林 友恵



## <6月の詳細>

\*5日(木) 歯科検診(佐藤歯科医師より)

保育部と年少は午前。年長、中は午後。



【フッ化物洗口開始2日～(年長、年中の希望者)】

\*2日(月) 幼稚園部ハーフパンツで登園(20日まで)

\*24日(火) ふたば組給食参観

\*26日(木) お誕生会 11:00～

\*27日(金) 職員会議 (1号1時降園)

\*3日(火)、16日(月)、20日(金) 体育館練習

「幼稚園部保育室」参照



## 『SMILE うんどうかい』

幼稚園部

日時:6月22日(日) 9:20～11:40

場所:総合体育館 メインアリーナ

\*楽しい運動会になるよう計画しています。詳細は後日ご案内いたします。

## <プール遊びについて>

天候をみてプール開きをし、プール遊び、水遊びをします。必要な道具や詳しい内容など後日連絡いたします。

## <7月の予定>

\*3日(木)～ お弁当の日

\*8日(火)～11日(金) 年少個別懇談

\*17日(木) 7月生まれのお誕生会

\*24日(木) 幼稚園部 終業式 職員会議1:00降園

\*7日(月)七夕の会、8日(火) 笹もやし

\*10日(木) 年長親子虫歯予防教室 13:30～  
終了後引き続き就学相談の進め方15:00～

\*18日(金) 年長児 夜までお楽しみ会(仮)1:00降園

\*25日(金) 1号預かり保育(サマースクール)詳細は後日

| 日  | 曜 | 3、4、5歳児の予定                                 | 降園時間 | 0、1、2歳児の予定       |
|----|---|--|------|------------------|
| 1  | 日 |  |      |                  |
| 2  | 月 | フッ素(フッ化物洗口)                                | 3:00 |                  |
| 3  | 火 | 体育館練習 お弁当の日                                | 3:00 | お弁当の日            |
| 4  | 水 | 年中スイミング                                    | 3:00 |                  |
| 5  | 木 | 歯科検診 年長・中(午後) 年少(午前)                       | 3:00 | 歯科検診(午前)         |
| 6  | 金 | 5日つくし会役員会19:00～ フッ素                        | 3:00 |                  |
| 7  | 土 | 土曜保育(申し込み者)                                |      | 土曜保育(申し込み者)      |
| 8  | 日 |  |      |                  |
| 9  | 月 | 英語で遊ぼう(年中、長)                               | 3:00 |                  |
| 10 | 火 | フッ素  | 3:00 |                  |
| 11 | 水 | 身体測定(年少) 年長スイミング                           | 3:00 |                  |
| 12 | 木 | 身体測定(年中) 年長家族の顔クッキー作り                      | 3:00 |                  |
| 13 | 金 | 身体測定(年長) フッ素                               | 3:00 |                  |
| 14 | 土 | 土曜保育(申し込み者)                                |      | 土曜保育(申し込み者)      |
| 15 | 日 |  |      |                  |
| 16 | 月 | 体育館練習 お弁当の日                                | 3:00 | お弁当の日            |
| 17 | 火 | フッ素  | 3:00 |                  |
| 18 | 水 |  | 3:00 |                  |
| 19 | 木 | フッ素  | 3:00 | 保育部SMILE運動会(園にて) |
| 20 | 金 | 体育館練習 (ピクニックランチ)                           | 3:00 |                  |
| 21 | 土 |  |      |                  |
| 22 | 日 | 運動会(総合体育館) 保育部・未就園児の皆さんの参加タイムもあります。来て下さいね！ |      |                  |
| 23 | 月 | 英語で遊ぼう(年中、長) 裸足保育スタート                      | 3:00 |                  |
| 24 | 火 | 避難訓練                                       | 3:00 | ふたば組給食参観 避難訓練    |
| 25 | 水 | 年長スイミング                                    | 3:00 |                  |
| 26 | 木 | 誕生会11:00～ 保育料等振り込み日                        | 3:00 | 保育料等振り込み日        |
| 27 | 金 | 職員会議                                       | 1:00 | 職員会議             |
| 28 | 土 | 土曜保育(申し込み者)                                |      | 土曜保育(申し込み者)      |
| 29 | 日 |  |      |                  |
| 30 | 月 |  | 3:00 |                  |

※教育実習生が来ます。  
・渡邊琴葉さん、山口 爽さん  
6/2(月)～6/27(金)

・坂詰莉菜さん  
6/23(月)～7/18(金)

よろしく  
お願い致します。

※梅雨になります。  
汗の始末をしたり、外履きのズックの中を清潔にしたり、衛生面に注意していきましょう。

※裸足保育になります。23日～  
足の爪は伸びていませんか？意外とはやく伸びます。こまめにチェックをして下さい。