



# まんまる さくらんぼ

NO. 89

社会福祉法人 心結会 まんまる  
☎85-6405/090-2151-1541

3月

\*午後の活動と、専門指導をお知らせします。

	専門	PMプログラム
1 (金)		自由あそび
2 (土)		
3 (日)		
4 (月)		豆あそび
5 (火)		豆あそび
6 (水)		豆あそび
7 (木)	MT	豆あそび
8 (金)	ST	豆あそび
9 (土)		豆あそび
10 (日)		
11 (月)	OT	絵の具
12 (火)		絵の具
13 (水)		絵の具
14 (木)		🌸 卒園式 🌸
15 (金)		絵の具

	専門	PMプログラム
16 (土)		
17 (日)		
18 (月)		自由あそび
19 (火)		自由あそび
20 (水)		
21 (木)	MT	自由あそび
22 (金)		自由あそび
23 (土)		
24 (日)		
25 (月)		ボールプール
26 (火)		ボールプール
27 (水)		ボールプール
28 (木)	OT	ボールプール
29 (金)	MT	ボールプール
30 (土)		
31 (日)		

3月

になりました！

今年度は、10名のお子さんが卒園します。初めてまんまるに登園した日を振り返ってみると、すごく成長を感じますね。残り少ない時間ですが、元気に過ごしてまんまるを堪能してくださいね～！

幸せホルモンを増やそう！♡

幸せホルモンとは、“オキシトシン、セロトニン、ドーパミン”等の神経伝達物質の事を言います。この3つの幸せホルモンが増える事で、脳を活発に働かせる、不安の軽減、睡眠の質の向上、リラックス効果などが得られます。増やすには、“運動、触れ合い、達成感”が大切です。

☆～卒園式のお知らせ～☆

3月14日はまんまるの卒園式です。

☆集合時間

9：45までにバナナの部屋集合

☆開始時間

10：00に開会式

- ・終了時刻は12頃を予定しています。昼食はありません。

オキシトシン  
抱っこ等の触れ合い

セロトニン  
ウォーキングや水泳等の運動

ドーパミン  
褒められた、達成感、楽しい時

年度切り替えの春は、卒園式の練習や新しく環境が変わる等、疲れが出やすい時期です。子ども達がお家に帰ってきたら“頑張ったね”とグューと抱きしめてあげるだけでも効果抜群です。実践してみてくださいね！