

# 聖ヶ丘子育て支援センター

<問い合わせ> 聖ヶ丘保育園 TEL 689-8721 (9:00~15:00)

## 10月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	日
午前	3	4	5 ♪育児講座 (親子ヨガ)	6 ♪親子の広場 (緑ヶ丘公園)	7	1・8	2・9
午後						休み	休み
午前	10 体育の日	11 親子教室 (1歳児)	12 室内開放	13 サークル	14 室内開放 ☆あかちゃんの日☆	15	16
午後	(休園)	♪育児講座 (おもいほり)	♪育児講座 (おもいほり予備日)	室内開放	サークル	休み	休み
午前	17 サークル	18 親子教室 (1歳児)	19 ♪親子の広場 (日吉台公民館)	20 室内開放	21 サークル	22	23
午後	サークル			サークル		休み	休み
午前	24 サークル	25 親子教室 (1歳児)	26 室内開放 (身体計測)	27 サークル	28 (園行事の為駐車不可)	29	30
午後	室内開放 ☆あかちゃんの日☆	サークル		サークル		休み	休み
午前	31 室内開放	♪10月育児講座「おもいほり」日時:10月11日(火)13時集合 14時頃現地解散(浦堂) 対象:1歳半から就園前の幼児と保護者 定員:10組(申込順)受付開始日:9月26日(月)13時~ 電話(689-8721) 持ち物:軍手、ビニール袋、参加費250円(株代)					
午後							

◎親子教室・育児講座は事前の申し込みが必要です。

### ☆ ふれあいデー ☆

- ・園庭開放...毎日行っています。雨天時中止。  
9:00~12:00 12:00~15:00  
(事前予約は要りません)
- ・室内開放...上記予定表をご確認ください。  
午前の部→9:00~12:00 午後の部→13:00~15:00  
各回10組 予約優先制 複数回予約可  
申し込み方法:電話(689-8721)9時~15時
- ・サークル...予定表のサークル日をご確認の上、お申込みください。  
午前の部→9:30~11:00 午後の部→13:30~15:00

### ☆ 今月のイベント ☆

- ♪出前広場...予約優先制:10組 赤ちゃんも大歓迎♪
- ・親子の広場(日吉台公民館)  
日時:10月19日(水)10時30分~11時30分  
支援センターのおもちゃを持って遊びに行きます。  
ダンスやお話もあります。
- ・公園広場(緑ヶ丘公園)  
日時:10月6日(木)10時30分~11時30分 雨天中止  
お空の下で一緒に遊ぼう!!ネコちゃんバッグも作れるよ!
- ♪育児講座
- ・親子ヨガ 日時:10月5日(水) ・おもいほり 10月11日(火)  
詳細は広報9月号またはセンター掲示板をご覧ください。  
◎幼稚園・保育園に通われているお友達にご遠慮ください。

### ☆ 11月の予定 ☆

- ♪出前広場 10時30分~11時30分
- 親子の広場(日吉台公民館) 11月16日(水)
- 公園広場 (緑ヶ丘公園) 11月10日(木)
- ♪体育あそび 11月17日(木)10時~11時  
対象:1歳半から就園前の幼児とその保護者  
定員:20組(申し込み順)  
受付開始日10月20日(木)13時~

◎幼稚園・保育園に通われているお友達にご遠慮ください。



# ピョンタシター

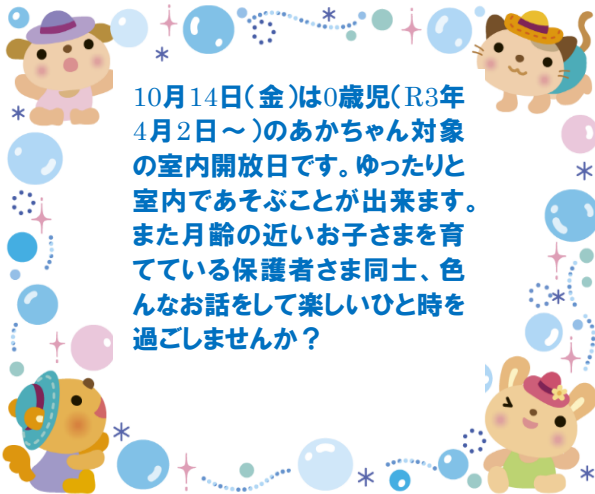
社会福祉法人たつみ会  
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎  
 聖ヶ丘子育て支援センター  
 2022年10月

秋風が爽やかな季節になりました。木々の色も色づき始め、季節の移り変わりが目でも感じられるようになりました。今月の育児講座は5日(水)に親子ヨガ、11日(火)においもほりがあります。みなさまのご参加お待ちしております。

## 食育

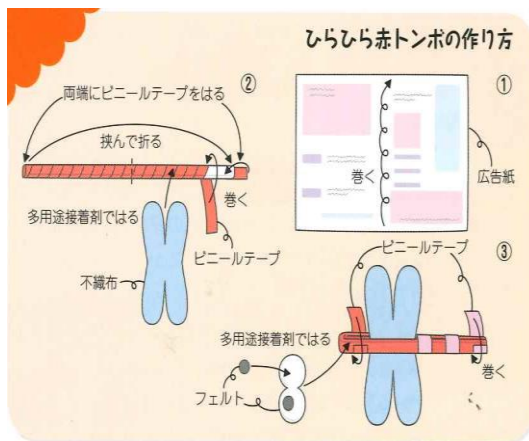
### 姿勢よく食べることの大切さ

よい姿勢とは、足の裏をしっかり床につけ、肘をつかずに背筋を伸ばした状態です。姿勢よく食べることは見た目だけでなく、消化やみ合わせがよくなるといった利点があります。足がブラブラしていると骨盤が不安定になり、背骨や頭も安定せずに、猫背や犬食いの原因になります。そうすると食道や胃のあたりが折れ曲がり、消化の妨げになります。体が安定するとかむ力が増し、脳の活性にもつながります。テーブルや椅子の高さが体に合っていないときは、踏み台などを利用するとよいでしょう。



10月14日(金)は0歳児(R3年4月2日～)のあかちゃん対象の室内開放日です。ゆったりと室内であそぶことができます。また月齢の近いお子さまを育てている保護者さま同士、色んなお話をして楽しいひと時を過ごしませんか？

## 手作りおもちゃ「ひらひら赤トンボ」



体を持って振ると羽がひらひらして楽しいトンボです♪お家の方が振って見せたり、お子さんが自分で持ったりして遊びましょう！



## 保健だより



### 不安と上手に付き合おう

不安は... 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につながる、人間にとって大切な感情です。

でも... 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる  
 今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする  
 一人で「怖い」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。

### 寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話よね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケケンがあるのです。なぜなら...

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものがが温いと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのがや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のがが温いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ



## 今月のおやつ「かぼちゃプリン」

### 材料

- かぼちゃ 170g～200g
- 牛乳 200cc
- 砂糖 60g
- ゼラチン 10g
- 水 大さじ4

- ① かぼちゃの皮を剥き、レンジで柔らかくする。
- ② ゼラチンを水でふやかしておく。
- ③ 牛乳を70℃くらいに温め、砂糖とふやかしたゼラチンを加え、溶けるようによく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、ミキサーで均一にする。
- ⑤ 容器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やして出来上がり！！