

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 親子教室 (1歳児)	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 親子教室 (1歳児)	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 親子教室 (1歳児)	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 親子教室 (1歳児)	♪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

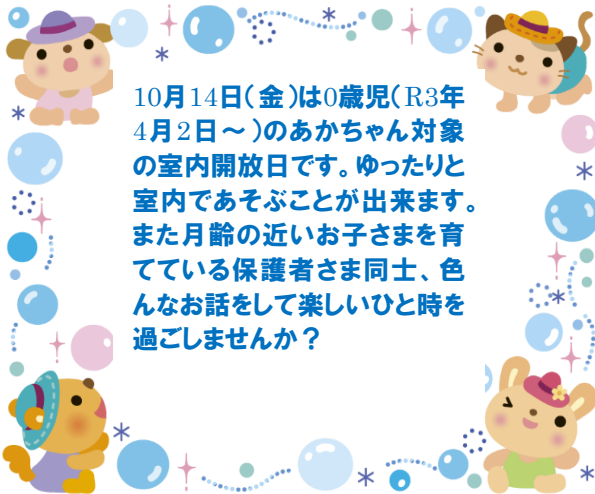
社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター
 2022年10月

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

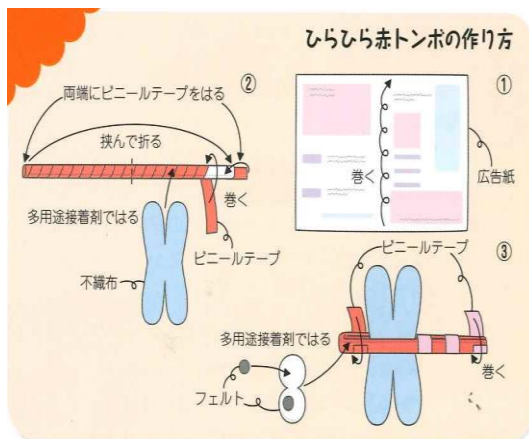
姿勢よく食べることの大切さ

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、消化やか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、色々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みましょう！



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 夏よりも体が温まっていると感じにくいので、水分をどる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのど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！
- のどが潤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！！