



地域子育て支援センター エンジェルルームだより 10月号

2024年10月発行
地域子育て支援センター
エンジェルルーム
(藤枝聖マリア保育園)
藤枝市下藪田 733-1
TEL 054-638-2941

長かった残暑も少しずつ和らぎ、日に日に過ごし易くなってきました。お天気の良い日にはのびのびと身体を動かしたり、お散歩に出かけ、こおろぎやバッタ、秋の草花など秋の自然に触れる機会も多くなると思います。一年の中で一番過ごし易い季節をお子さんと一緒に楽しんで下さいね。

子育てワンポイント

ねえ、おとうさん・おかあさん絵本読んで！



子どもの豊かな感性を育てるのにぴったりなのが絵本です。絵本は、生後8～9カ月頃から楽しめるようになり、絵と言葉を結び付けながら、知っているものが出てくると指さしをしながら喜んだりします。はじめは文を読まなくても大丈夫。例えば犬の絵が描いてあったら絵を見ながら「あ、わんわんだ。公園にいたね。」など子どもの経験と結び付けながらお話をする事から始めてみましょう。子どもの機嫌のよい時に繰り返し絵本に触れる機会を作りながら絵本と仲良しになりましょう。

読み聞かせは大人が用事をしながらはできません。大人と子どもが1冊の絵本の世界を楽しむことで、子どもに親の愛情が自分に向けられている事が伝わります。こうして愛されて育った子は、他の人も愛するようになります。お父さん・お母さん、秋の夜長に子どもと一緒に読み聞かせを楽しみながらお気に入りの1冊を見つけてみませんか？



インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために



- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける

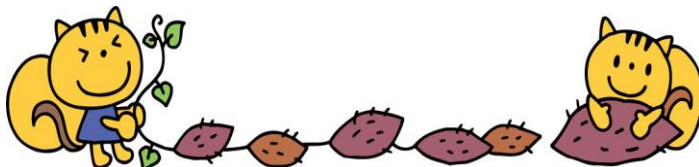


たっぷりの睡眠も大切！



さつまいもは食物繊維が豊富

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。





☆利用時間 毎週月曜日～金曜日 9時～12時・13時30分～15時30分(土日・祝日休み)

☆子育て相談・電話相談もお気軽にお声をおかけ下さい。(ひとりで悩まないでね)

☆エンジェルルーム 電話番号 054-638-2941 10月の予約は随時受け付けます。



10月の予定 ※午前の○印と午後はエンジェルルームで遊べます。



日	曜	午 前	日	曜	午 前	11月の予定
1	火	あかちゃん講座	17	木	エンジェル広場	<ul style="list-style-type: none"> ・1日(金)ぽかぽか広場 ・7日(木)あかちゃん講座 ・8日(金)エンジェル広場 ・12日(火)赤ちゃん② ・14日(木)赤ちゃん① ・15日(金)ぽかぽか広場 ・19日(火)エンジェル広場 ・21日(木)公園で遊ぼう ・25日(月)サークル ・26日(火)星の子A ・28日(木)星の子B
2	水	○	18	金	○	
3	木	赤ちゃん遊ぼう①	21	月	○	
4	金	○	22	火	星の子B	
7	月	○	23	水	サークル	
8	火	星の子A	24	木	○	
9	水	○	25	金	ぽかぽか広場	
10	木	赤ちゃん遊ぼう②	28	月	○	
11	金	○	29	火	公園で遊ぼう	
14	月	スポーツの日(お休み)	30	水	エンジェル広場	
15	火	公園で遊ぼう	31	木	○	
16	水	○				



活 動	日 時	対象児	予約	活動内容
星 の 子 A	8日(火) AM.9:45～	8か月～ 1歳半の子	☆	・ハロウィンのフラッグ作ろう ・10月生まれの子の誕生会もやります
星 の 子 B	22日(火) AM.9:45～	1歳半～ 未就園児	☆	・ハロウィンパーティーしよう ・10月生まれの子の誕生会もやります
赤ちゃん遊ぼう①	3日(木) AM.10:00～	生後8か月 位までの子	☆	・手遊びベビーリンパマッサージ ※会場 生涯学習センター2階和室
赤ちゃん遊ぼう②	10日(木) AM.10:00～	6ヶ月～ 歩行前の子	☆	・手遊びベビーリンパマッサージ ・ハロウィンの飾り作ろう
あかちゃん講座	1日(火) AM.10:00～	藤枝市からハガ キが届いた方	☆	・「生活」※支援室を利用するチャンスです。
エンジェル広場	17日(木) AM.10:00～	0歳～1歳 半までの子	☆	・女性消防士による「咄嗟の時の救急法」 救急車の対応・応急処置の仕方、AEDの使い方等
	30日(水) AM.10:00～	0歳～1歳ま での子	☆	・歯科衛生士による「歯の健康について」 持ち物 歯ブラシ
ぽかぽか広場	25日(金) AM.10:00～	未就園児 (雨天中止)	☆	朝比奈のコスモス畑をお散歩します。 ※予約は10月15日～受け付けます。
公園で遊ぼう	15日(火)・29日(火) AM.10:00～	未就園児 (雨天中止)		・公園で遊んだり、手遊びや絵本や紙芝居 もします。※場所 水守中央公園

※赤ちゃん①②・あかちゃん講座はバスタオルをお持ちください