

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

2025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

まだまだ残暑は続きますが、朝晩は日に日に過ごしやすくなってきました。にぎやかな虫の声が秋を感じさせてくれます。お天気の良い日にはのびのびと体を動かしたり、お散歩に出かけ、こおろぎやバッタ、秋の草花など自然に触れる機会も多くなると思います。

お子さんと一緒にいろいろな秋探しを楽しんでみて下さいね。



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。旬のさつまいもを利用して手作りおやつ作ってみましょう。

「さつまいものおやきを作ろう」

材料(8枚分):さつまいも150g・米粉50g・砂糖20g(お好みで調整)・水55g・油(適宜)

- ①さつまいもは皮をむき、ラップにくるみ、レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにボールに入れつぶしておく。
- ②①に米粉、砂糖を加え混ぜ合わせ、水を加え生地がまとまるまでしっかりこねる。(※パサついたら水を足す。)
- ③②を8等分して、手に油をつけて丸く平らに形を整える。
- ④フライパンに油をひき、③を両面こんがり焼いて出来上がり。

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!



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	水	あかちゃん講座	17	金	○	・6日(木) あかちゃん講座
2	木	エンジェル広場	20	月	星の子A	・7日(金)エンジェル広場
3	金	○	21	火	○	・11日(火) 赤ちゃん遊ぼう②
6	月	○	22	水	○	・13日(木) 赤ちゃん遊ぼう①
7	火	赤ちゃん遊ぼう②	23	木	ほかほか広場	・14日(金) 公園で遊ぼう
8	水	○	24	金	○	・18日(火) 星の子A
9	木	赤ちゃん遊ぼう①	27	月	○	・20日(木) ほかほか広場
10	金	○	28	火	星の子B	・25日(火) エンジェル広場
14	火	○	29	水	○	・27日(木) 星の子B
15	水	公園で遊ぼう	30	木	ほかほか広場	
16	木	エンジェル広場	31	金	ほかほか広場	



☆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。



星の子広場(要予約)

星の子 A 対象 生後8か月～未就園の子

☆20日(月) 10時～11時

ハロウィンのフラッグ作ろうと誕生会

星の子 B 対象1歳半～未就園の子

☆28日(火) 10時～11時

ハロウィンを楽しもうと誕生会



赤ちゃん遊ぼうと

手遊びベビーリンパマッサージ(要予約)

赤ちゃん① 対象 生後8か月位までの子

☆9日(木) 10時～11時

場所 生涯学習センター2階和室

赤ちゃん② 対象 生後6か月位までの子

☆7日(火) 10時～11時

※リンパマッサージとハロウィンの飾り作ろう

場所 エンジェルルーム

持ち物 ①②ともバスタオル

エンジェル広場(要予約)

「親子リトミック」

☆2日(木) 10時～11時

対象 8か月～2歳までの子

※動きやすい服装でお越しください。

「女性消防士による咄嗟の時の救急法」

☆16日(木) 10時～11時

対象 0歳～1歳半までの子

※救急車の対応・応急処置の仕方、

AEDの使い方



ぽかぽか広場(要予約)

『巨石の森で遊ぼう』

あさひな保育園と合同広場

☆23日(木) 10時～11時(雨天中止)

場所 巨石の森公園(現地集合・解散)

対象 未就園児

『お母さんのための読み聞かせ』

☆30日(木) 10時～11時

場所 エンジェルルーム

対象 未就園児

※津軽弁での読み聞かせをしていただきます。



あかちゃん講座(要予約)

「生活」

☆1日(水) 10時～11時

対象 生後4か月から6ヶ月くらいの子

詳しくは右のQRコードからあかちゃん講座のホームページをごらんください。



『秋の自然を見つけよう』

☆31日(金) 10時～11時(雨天中止)

場所 藤枝市総合運動公園(現地集合・解散)

対象 未就園児(ベビーカーOKです。)

☆公園で遊ぼう 15日(水) 水守中央公園

(雨天中止)

