



「食欲の秋」「読書の秋」「運動の秋」といわれる季節になりました。まだまだ暑さは続きそうですが、体に気を付けながらいろいろなものに挑戦してみてはいかがでしょうか？

10月の予定

月	火	水	木	金	土
		1 作ってみよう ベビーマッサージ& ヨガ・誕生会・個別 の相談 9:00～ ☎予約受付	2 (黒猫の小物入れ)	3 ハロウィン ver.) 	4 栄養相談
6	7 栄養相談 	8 親子で遊ぼう (10:30～)	9 ★個別の育児 相談(予約制) 9:00～11:45 13:00～16:00	10	11 栄養相談
13 スポーツの日	14 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00 	15	16 	17 お話し会(図) (10:30～)	18 栄養相談
20	21 ★ベビーマッサージ&ヨガ (10:30～)	22	23 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00 	24	25 栄養相談
27	28 ★誕生会 (10:30～) 	29 栄養相談	30	31	

こども館の利用・予約について

- *各行事予約は、こども館利用登録者一 가족が月に2つまで予約可能です。
未登録の方は事前に登録が必要です。
- *身長体重測定をする方は事前に登録をお願いします。(当日登録はご遠慮下さい)
- *予約は各個人で申し込んでください。
- *キャンセルする方は、早めに連絡をお願いします。
- *行事開始10分位前にはお越し下さい。
- *行事のある日の駐車場利用は予約者優先となります。入口から左手(大空保育園側)が予約者優先の駐車スペースとなります。
- *ランチタイムを希望する方は、弁当を持参して11時45分までに受付に申し込み、職員に声を掛けてください。

子育て支援センター『そでがうらこども館』

利用時間：月～土9時～12時 13時～16時15分

TEL：0438-62-2333 FAX：0438-64-3115

*日曜日・祝日、年末年始は休館

*対象者：未就学児とその保護者(祖父母の方も利用可)

*市外の方もご利用いただけます。

*民家側の駐車スペースを利用する際は、前向き駐車にご協力ください。

11月の予定

★マークは予約が必要です

5～7日：作ってみよう

11日・27日：身長体重測定

12日：親子で遊ぼう

★18日：ベビーマッサージ&ヨガ

21日：おはなし会

★25日：誕生会



親子で遊ぼう！

大好きなお母さん、お父さんに語りかけられたり、あやされたり歌いながら体に触れてもらったりした嬉しい経験、楽しい経験を積み重ねて成長できたら、こんな幸せなことはないですね。今回はそんなわらべうたを紹介します。

是非、毎日の生活の中でお子さんと一緒に繰り返し遊んでみて下さいね。

★いちり にり さんり (子どもを寝かせて遊びます)

1. いちり..... 足首を上から軽く握って揺らす
2. にり 両ひざを軽く握って揺らす
3. さんり..... 足の付け根を軽く握って揺らす
4. しりしりしりしり... 脇の下をくすぐる。



★でこちゃん はなちゃん (子どもを寝かしたり、抱っこして遊びます)

1. でこちゃん..... 人差し指でおでこを軽く 2 回つつく
2. はなちゃん..... 人差し指で鼻を軽く 2 回つつく
3. きしゃ ぽー..... 両手の人差し指で頬に円を 2 回かく
4. ぽ..... 頬を軽く押さえる



★さるのこしかけ (床に足を伸ばして座り、子どもをひざに乗せて遊びます)

1. さるのこしかけ めたかけろ めたかけろ... 歌に合わせて、ゆっくりひざを上下に動かす
2. どっしーん..... 足を開いて「どっしーん」と子どもを床におろす



市民会館・公民館まつりが開催されます。

昭和交流センター・根形交流センター 11/1(土)・11/2(日)
長浦交流センター・平川交流センター 11/15(土)・11/16(日)
日頃撮りためた子ども達の写真の展示をする予定です。
写真の展示が都合の悪い方は 10/20 までにお知らせ下さい。

栄養だより



子どもの食欲や食べる量にはむらがあり、個人差が著しいです。

幼児期は、乳児期に比べて身体発育のスピードが穏やかになるので、食欲も若干低下することがあります。今日はたくさん食べたかと思うと、翌日はこれといった理由もなく少食になるなど、日によって食欲にむらが目立つようになる時期と言われています。

これは、幼児期特有のもので、一時的な食欲不振は成長発育に影響を及ぼすような事はないので、無理強いをしないほうが良いとされています。

また、この時期は同年齢でも、身体発育に個人差があります。食欲も子どもによって差があるので、心配しすぎず、リラックスして食事の時間を楽しみましょう。

お・し・ら・せ



そでがうらこども館の「楽メール」を登録・解除する方は左記の QR コードを読み取りアクセスしてください。

そでがうらこども館の楽メール配信を停止したい場合は、以下の URL よりお手続きいただけます。<http://wsv3.rakume.jp/r3/u?i=1087311>