

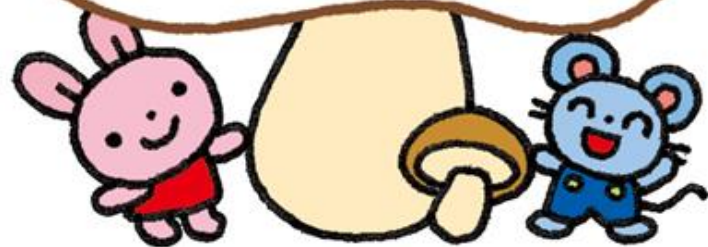


10月の予定

月	火	水	木	金	土
地域子育て支援センター “おひさま” 各種申込み・お問合せ：土日祝日を除く 9時～16時 TEL 088-863-0133			1	2	3
			9～14 園庭開放	育児相談	
5	6	7	8	9	10
9～14 園庭開放	9～14	9～14	9～14 園庭開放	育児相談	
12	13	14	15	16	17
9～14 園庭開放	9～14 園庭開放	9～14 給食試食会	9～14 園庭開放	運動会 ごっこ	
19	20	21	22	23	24
子育て講座 ファースト スプーン作り	9～14	9～14	9～14 園庭開放	サロンママ の企画会	
26	27	28	29	30	31
9～14 園庭開放	9～14	9～14	9～14 園庭開放 お誕生日会	子育て講座 お料理教室	9～12 園庭開放

給食試食会

日時：10月14日（水）11:45～
持ち物：スプーン・フォークまたは箸
お手拭き・お茶
メニュー：とんかつ・大根煮
レタス・プチトマト
参加費：100円
申込み：直接、または電話にて
定員：3名



おひさまだより

令和2年9月29日（火）No.7（文責 須藤）

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。

魚やキノコ、果物もおいしい「味覚の秋」ですね。旬の物を食べ、たくさん体を動かしてかぜなどの病気にかからない強い体作りを心掛けましょう！

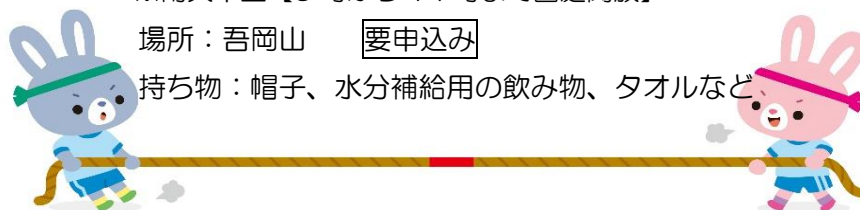


お散歩 Day 運動会ごっこ

秋の澄み切った空気を吸いながら、一緒に吾岡山までお散歩して、親子で体を動かしませんか♪今年は消毒や手袋の着用等、感染症対策を行いながら実施します。

日時：10月16日（金）【10時おひさま出発】
※雨天中止【9時から14時まで園庭開放】

場所：吾岡山 **要申込み**
持ち物：帽子、水分補給用の飲み物、タオルなど



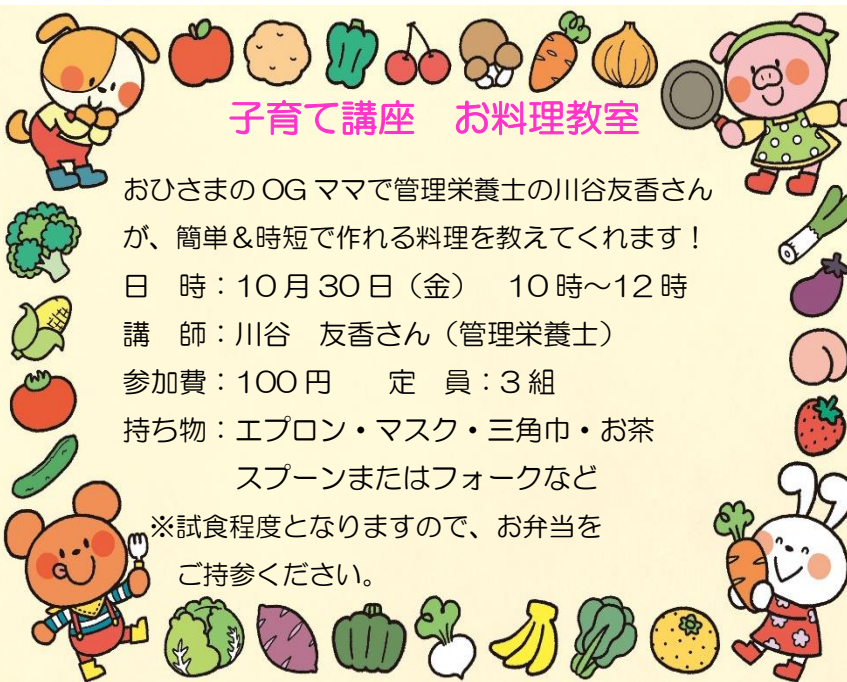
子育て講座 お料理教室

おひさまのOG ママで管理栄養士の川谷友香さんが、簡単＆時短で作れる料理を教えてください！

日時：10月30日（金）10時～12時
講師：川谷 友香さん（管理栄養士）

参加費：100円 定員：3組
持ち物：エプロン・マスク・三角巾・お茶
スプーンまたはフォークなど

※試食程度となりますので、お弁当をご持参ください。



災害からのちを守るために

防災士の池原琴絵さんをお招きして、南海トラフ大地震、などの災害への備えについてお話していただきました。今できる備えの一つ、「備蓄」は1週間分が推奨されているそうです。例えば水は1人あたり1日2～3L（飲料、調理用）必要で、1週間分は14～21L。一度にたくさん買うと、一遍に消費期限がくるので、使いながら調整していくことをお勧めされていました。無理なく備えていくために、防災を少しずつ日常に取り入れていけるといいですね！



まるい姿勢

理学療法士 山口 真里氏より

赤ちゃんの頸がすわる前から縦抱きしていませんか？
赤ちゃんにとって楽なのはどんな姿勢でしょう？

- ★赤ちゃんは、お腹にいた時の姿勢が大好きで、一番リラックスする姿勢です。
- ★頭、手、足を真ん中で保持することで、自分の手足の位置を認識します。頸がすわる前の縦抱きは、頭部の重みを支えようと、筋緊張が高まることも。“とにかく丸く”を意識してみましょう。

目の愛護デー

10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、「目の愛護デー」とされています。普段から目を大切にしていますか？一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている
- テレビやゲームの画面を見るときは、部屋を明るくして、時間を決めて見ている
- 時々遠くの景色などを見ている
- 目が乾かないように気をつけている

